ॐ

ऋणानुबन्ध

[The Karmic Web]

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा

Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

प्रथम संस्करण • २०२६

vedaTALK वेद टक | रोबोटिक गुरुकुल अभियान | वेदमा विज्ञानः

ॐ

ऋणानुबन्ध

[The Karmic Web]

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा
Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada

Canadian Vedic Heritage

प्रथम संस्करण • २०२६

vedaTALK वेद टक | रोबोटिक गुरुकुल अभियान | वेदमा विज्ञान:

परिचय

तपाईं जसलाई आफ्नो घर भन्नुहुन्छ, आफ्नो परिवार भन्नुहुन्छ - के तपाईंलाई लाग्छ त्यो कुनै संयोग हो? अहँ, बिल्कुल होइन! अस्तित्वमा कुनै पनि कुरा संयोगले घट्दैन। त्यो घर त अनन्त जन्महरूदेखि यात्रा गरिरहेका आत्माहरू एकापसमा भेट हुने एउटा दिव्य चौबाटो हो। यसैलाई पूर्वका ऋषिहरूले ऋणानुबन्ध (Rinanubandha) भने। यो कुनै बोझ वा श्राप होइन, यो त चेतनाको त्यो अदृश्य ऊर्जा-सञ्जाल हो, जहाँ विगतका अधुरा हिसाब, पुराना संवेगहरू र जैविक स्मृतिहरू तपाईंको वर्तमान सम्बन्ध बनेर उभिएका छन्। तपाईंको 'कारण शरीर' (Causal Body / Karana Sharira) मा कोरिएका ती सूक्ष्म रेखाहरूले नै प्रकृतिको परम सङ्गीत र नियम (Cosmic Equilibrium / Rta) अनुसार समान तरङ्ग भएका आत्माहरूलाई एउटै छानामुनि तानेर ल्याइदिएको छ।

र अचम्मको कुरा हेर्नुहोस्, आजको विज्ञानले पनि विस्तारै ऋषिहरूकै भाषा बोल्न थालेको छ। विज्ञानको ट्रान्सजेनेरेसनल एपिजेनेटिक्स (Transgenerational Epigenetics) ले भन्छ - तपाईंको हजुरबुबाले भोगेको भोक, हजुरआमाले भोगेको त्रास र उनीहरूका अवचेतन आघातहरू डिएनए मिथाइलेसन (DNA Methylation) मार्फत सिधै तपाईंको नसा-नसामा, तपाईंको स्वभावमा सरेर आएका छन्। त्यो तिनै पुर्खाको जैविक ऋण हो! पारिवारिक प्रणाली सिद्धान्त (Bowen Family Systems Theory) ले भन्छ - परिवार अलग-अलग मानिसहरूको भीड होइन, एउटै अविभाज्य भावनात्मक एकाइ (Multigenerational Emotional Unit) हो। जब तपाईं घरको कुकुरको आँखामा हेर्नुहुन्छ, तपाईं दुवैको मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन र मिरर न्युरोनको साझा तरङ्ग नाच्न थाल्छ (Bio-behavioral Synchrony & Co-regulation)। ती पशुपन्छी, त्यो प्रकृति, ती पुर्खाहरू - ती सबै तपाईंसँग चार महा-ऋण (पितृ, देव, ऋषि र भूत ऋण) को धागोले बाँधिएका छन्।

तर मानिस कहाँ चुक्छ थाहा छ? मानिस सम्बन्धहरूमा 'मालिक' बन्न खोज्छ। 'यो मेरो सन्तान हो, यो मेरो जीवनसाथी हो, यसले मेरो इच्छा अनुसार चल्नुपर्छ'। यही अहङ्कार नै सारा दुःखको जननी हो। छोडिदिनुहोस् यो स्वामित्वको भ्रम! ती कसैमाथि तपाईंको एकाधिकार छैन; उनीहरू त आफ्नै प्रारब्ध बोकेर आएका स्वतन्त्र यात्री हुन्। जब घरमा आँधी चल्छ, विवाद हुन्छ, तब प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्; केवल एक मौन द्रष्टा, एक साक्षी (Witness Consciousness: Sakshi Bhava) बन्नुहोस्। मनोवैज्ञानिक रूपमा आफूलाई त्यो संवेगको दलदलबाट अलग राख्नुहोस् (Differentiation of Self)। जब तपाईं कसैसँग केही पाउने आशा नराखी केवल दिने भावमा बाँच्नुहुन्छ, तब कुनै नयाँ कर्मको बन्धन बन्दैन, र पुराना आघातका शृङ्खलाहरू त्यहीँ समाप्त हुन्छन्।

यसलाई जीवनमा कसरी उतार्ने? रामायण हेर्नुहोस्। रामको जीवनले तपाईंलाई कुनै गुनासो वा विद्रोह नगरी मर्यादा, सत्य र आत्म-त्यागपूर्वक आफ्ना पारिवारिक दायित्वहरू पूरा गर्ने कला सिकाउँछ। अनि महाभारत र गीताको त्यो परम सन्देश सुन्नुहोस्। जहाँ भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई आफ्नो सानो 'म' र 'मेरो' को अहङ्कार (Ahankara) जलाएर निष्काम कर्ममा स्थिर हुन सिकाउनुहुन्छ। तपाईंको आफ्नै शरीर कुरुक्षेत्र हो; तपाईंको भित्री विवेकशील श्रीकृष्ण (Prefrontal Cortex) ले जब चञ्चल अर्जुनरूपी मनलाई शान्त बनाउँछ, तब त्यहाँ निष्काम कर्मयोग (Nishkama Karma Yoga) को जन्म हुन्छ।

ऋणलाई डर नबनाउनुहोस्, ऋणलाई परम उत्तरदायित्व (Radical Responsibility) बनाउनुहोस्। जब तपाईं आफ्ना पुर्खा, सन्तान, समाज र ती अबोध प्राणीहरूलाई कुनै सर्तबिना, कुनै नियन्त्रणको चाहनाबिना, केवल प्रेम र कृतज्ञताले सेवा गर्नुहुन्छ - तब सारा पुराना कर्म-ग्रन्थिहरू भस्म हुन्छन्। तपाईंको चित्त पूर्ण शुद्ध (Chitta Shuddhi) हुन्छ, र तपाईं बन्धनबाट मुक्त भएर साक्षात् मोक्ष (Ultimate Liberation) को परम आनन्दमा लीन हुनुहुनेछ। ऋण चुक्ता भयो। र आत्मा स्वतन्त्र भयो!

चेतना, परिवार र ऋणानुबन्ध

वेद, न्यूरोसाइन्स र आधुनिक मनोविज्ञानको समग्र दर्शन

सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥

त्रेतादेखि कलियुगसम्मको चेतनाको यात्रा,
गृहस्थ जीवनको वैज्ञानिक आधार,
र ऋणानुबन्धको महासञ्जाल
सबै एउटै सत्यका फरक-फरक आयाम।

सप्रेम समर्पण

अव्यक्त तर्फ; दिव्य आत्मा, जसलाई भूगोलले जहाँ राखे पनि, त्यसको प्रभावमा सञ्चालित मुटु मेरो शुभचिन्तनमा मौन प्रार्थना बनी निरन्तर धड्किरह्यो; मौनताकै भाषाबाट मलाई जीवनमा ऋणानुबन्धको वास्तविक मर्म र गहिराइ सिकायो।

व्यक्त तर्फ; मेरी जीवनसङ्गिनी कल्पना रिजालका हाल डेनमार्कमा रहेका प्रिय अनुज **अग्नि दीप रिजाल**।

— विषय सूची —

खण्ड	ऋणानुबन्ध
खण्ड १	चेतनाको विकासक्रम: त्रेता, द्वापर र कलियुग
खण्ड २	गृहस्थ आश्रम: गोत्र, पति–पत्नी र सन्तान
खण्ड ३	ऋणानुबन्ध: आत्माहरूको महासञ्जाल
खण्ड ४	करुणा, अहङ्कार, धन्यता र भक्ति
खण्ड ५	राम-सीता, कृष्ण-राधा र आजको दाम्पत्य
खण्ड ६	परिवारका सम्बन्धहरू
खण्ड ७	अडियो पोडकास्ट स्क्रिप्ट
खण्ड ८	ऋणानुबन्धको महासञ्जाल
खण्ड ९	रामको मर्यादा, कृष्णको विवेक

यो ब्रह्माण्डमा कोही पनि संयोगले आउँदैन।
हरेक भेटको एउटा अर्थ छ, हरेक आँसुको एउटा कारण छ।
जब ऋण चुक्ता हुन्छ, आत्मा स्वतन्त्र हुन्छ।

तपाईंको शरीर नै मन्दिर हो।
तपाईंको परिवार नै तीर्थ हो।
तपाईंको जीवन नै साधना हो।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

चेतनाको विकासक्रम

त्रेतादेखि कलियुगसम्मको मनोवैज्ञानिक र न्यूरो-आध्यात्मिक दर्शन

भूमिका

सनातन धर्मको दर्शन केवल धार्मिक आख्यान मात्र होइन। यो मानव चेतनाको विकासक्रम, मनोविज्ञान (Psychology) र मस्तिष्क विज्ञान (Neuroscience) को गहिरो अध्ययन हो। त्रेता युगको राम-रावण युद्धदेखि द्वापर युगको महाभारत हुँदै आजको कलियुगको आन्तरिक संघर्षसम्म आइपुग्दा, शत्रुको स्वरूप र त्यसलाई परास्त गर्ने चेतनाको आयाममा ठूलो परिवर्तन आएको छ।

यो लेखले वैदिक दर्शनको 'पुरुष-प्रकृति' (Purusha-Prakriti) सिद्धान्त र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network) तथा 'प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) को अन्तरसम्बन्धलाई जोडेर कलियुगको मानव संघर्षको गहिरो मनोवैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत गर्दछ। प्रत्येक युगको कथा एउटा स्तरमा आध्यात्मिक सत्य हो भने अर्को स्तरमा मस्तिष्कको न्यूरोलोजिकल वास्तविकता पनि हो।

१. त्रेता युग: बाह्य शत्रु र अवलोकनकर्ताको शक्ति

त्रेता युगमा शत्रु पूर्ण रूपमा बाहिर थियो, रावणको रूपमा। त्यसलाई परास्त गर्न रामलाई भौतिक र पौरुषी ताकतको आवश्यकता थियो। वैदिक सांख्य दर्शन (Sankhya Philosophy) अनुसार सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड दुई शाश्वत तत्वले बनेको छ: 'पुरुष' (Purusha — शुद्ध चेतना, अवलोकनकर्ता) र 'प्रकृति' (Prakriti — ऊर्जा, पदार्थ, सृष्टि)।

> **पुरुषः प्रकृतिस्थो हि भुङ्क्ते प्रकृतिजान्गुणान् ।**
>
> **कारणं गुणसङ्गोऽस्य सदसद्योनिजन्मसु ॥**
>
> *— भगवद्गीता १३.२२ |*

> *"प्रकृतिमा स्थित पुरुष (जीवात्मा) ले प्रकृतिका तीन गुणहरू (सत्त्व, रज र तम) बाट उत्पन्न भएका विषयहरूलाई भोग गर्दछ; र यी गुणहरूसँगको आसक्ति नै यस जीवात्माको असल वा खराब योनिहरूमा जन्म लिनुको मुख्य कारण हो।"*

राम यहाँ 'पुरुष' अर्थात् शुद्ध चेतनाको प्रतीक हुन्, जसले धर्मको स्थापना गर्नुपर्ने थियो। तर पुरुष आफैंमा निष्क्रिय हुन्छ। यसलाई सक्रिय हुन 'प्रकृति'को आवश्यकता पर्छ। सीता त्यही 'प्रकृति' वा शक्ति थिइन्। सीता अवलोकनकर्ता (Observer) को रूपमा रामको चेतनासँग जोडिइन्। जब अवलोकनकर्ता र अवलोकन गरिने विषय एक हुन्छन्, तब पूर्ण आनन्द (Bliss / Kaivalya) को प्राप्ति हुन्छ। त्यसैले राम र सीता 'सीताराम' बने।

न्यूरोसाइन्स: Observer Effect र Attention Network

न्यूरोसाइन्समा 'अटेन्सन नेटवर्क' (Dorsal Attention Network) ले देखाउँछ कि हाम्रो ध्यान (Attention) जहाँ जान्छ, मस्तिष्कको न्यूरल सर्किट (Neural Circuits) त्यहीँ सक्रिय हुन्छ। रामको मस्तिष्कको 'एक्जिक्युटिभ कन्ट्रोल नेटवर्क' (Executive Control Network) ले बाह्य लक्ष्यमा पूर्ण ध्यान केन्द्रित गर्यो। सीता (प्रकृति/ऊर्जा) ले प्रेरणाको काम गरिन् — ठीक त्यसरी जसरी Oxytocin र Dopamine ले मस्तिष्कलाई लक्ष्यतर्फ अग्रसर गराउँछ। जब चेतना र ऊर्जा एकीकृत हुन्छन्, मस्तिष्कमा 'Flow State' उत्पन्न हुन्छ — यही 'सीताराम'को न्यूरोलोजिकल अर्थ हो।

२. द्वापर युग: परिवारभित्रको शत्रु र विवेकको युद्ध

द्वापर युगमा आइपुग्दा शत्रु बाहिर रहेन। त्यो परिवारभित्र प्रवेश गर्यो। 'समस्या जहाँ छ, समाधान त्यहीँ खोज्नुपर्छ' भन्ने सिद्धान्तअनुरूप कौरव र पाण्डवबीच युद्ध भयो। श्रीकृष्ण यो पारिवारिक द्वन्द्वको प्रत्यक्ष हिस्सा थिएनन्, त्यसैले उनले आफूलाई तटस्थ राखे। कौरवले कृष्णको सेना (भौतिक शक्ति/Prakriti) रोजे भने पाण्डवले कृष्णको साथ (चेतना/Purusha) रोजे।

यहाँ कृष्ण 'सुपर कन्ससनेस' (Super Consciousness) का प्रतीक हुन्। परिवारभित्रको अन्याय र न्यायको लडाइँमा राधा र कृष्णको प्रेम केवल रोमान्स थिएन — त्यो विवेक (Viveka / Wisdom) र भक्तिभाव (Bhakti / Devotion) को उच्चतम रूप थियो। कृष्णको जीवन गोपिनीहरूसँग बित्नुको अर्थ समाजमा शुद्ध प्रेम र आनन्दको स्थापना गर्नु थियो — यो 'लीला' (Divine Play) को गहिरो दार्शनिक सन्देश हो।

अर्जुनको विषाद: एउटा मनोवैज्ञानिक संकट

कुरुक्षेत्रको मैदानमा अर्जुनले आफ्नै परिवारलाई शत्रुको रूपमा देखेर जुन 'विषाद' (Vishada) अनुभव गरे, त्यो आधुनिक मनोविज्ञानको 'मोरल इन्जरी' (Moral Injury) र 'कग्निटिभ डिस्ट्रेस' (Cognitive Distress) को उत्कृष्ट उदाहरण हो। आफ्नो कर्तव्य र आफ्नाहरूप्रतिको माया बीचको द्वन्द्वले अर्जुनलाई पूर्ण रूपमा निष्क्रिय बनायो।

न्यूरोसाइन्स: Limbic System vs. Prefrontal Cortex

द्वापर युगको द्वन्द्वलाई मस्तिष्कको 'लिम्बिक सिस्टम' (Limbic System — भावना र परिवारसँग जोडिएको) र 'प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स' (Prefrontal Cortex — तर्क, न्याय र दीर्घकालीन निर्णयसँग जोडिएको) बीचको सन्तुलनको रूपमा हेर्न सकिन्छ। अर्जुनको विषाद Limbic System को Amygdala Hijack थियो। कृष्णले गीताको माध्यमबाट अर्जुनको Prefrontal Cortex लाई पुनः सक्रिय गरे — यो नै 'Cognitive Reframing' को सर्वोत्तम उदाहरण हो। 'कर्म गर, फल अपेक्षा नगर' भन्ने उपदेश 'Detached Action' को न्यूरोलोजिकल अवस्था हो, जसले Stress Hormone (Cortisol) घटाउँछ।

३. कलियुग: व्यक्तिभित्रको शत्रु र न्युरोप्लास्टिसिटीको युद्ध

जीवनको शाश्वत नियम के हो भने, यदि आफ्ना सबैभन्दा नजिकका पारिवारिक सदस्यहरू पनि तपाईंको विपक्षमा उभिए भने, उनीहरूले तपाईंको बाह्य जीवन र परिस्थितिमा बढीमा ५० प्रतिशत मात्र क्षति पुऱ्याउन सक्छन्। तर, जब तपाईंको आफ्नै बुद्धि (Intellect) तपाईंकै विरुद्धमा जान्छ, तब तपाईंलाई मानिसको रूपमा भित्रैबाट ध्वस्त हुनबाट कसैले पनि बचाउन सक्दैन।

सत्ययुगमा धर्म र अधर्मका पात्र फरक-फरक लोकमा थिए; त्रेतायुगमा शत्रु बाहिर अर्को राज्यमा थियो; द्वापर युगमा शत्रु आफ्नै परिवारभित्र प्रवेश गऱ्यो। तर कलियुगमा आइपुग्दा शत्रु न बाहिर रह्यो, न परिवारभित्र। अब त्यो पाप र शत्रु व्यक्ति स्वयंभित्र प्रवेश गऱ्यो। आजको लडाइँ आफ्नै सकारात्मक सोच (Positive Thoughts) र नकारात्मक सोच (Negative Thoughts) बीचको आन्तरिक द्वन्द्व हो, जुन द्वन्द्व दुई कानको बीचमा अर्थात् मस्तिष्कभित्र निरन्तर चलिरहेको छ।

तपाईंको विचारको दिशा नै त्यो मूल साँचो हो जसले बुद्धिलाई तपाईंको परम मित्र बनाउने वा कट्टर शत्रुमा बदल्ने निर्धारण गर्छ। जब मनमा अहंकार (Ego / Ahankara), ईर्ष्या (Jealousy / Matsarya), र अरूसँगको अस्वस्थ तुलना (Social Comparison) जस्ता नकारात्मक विकारहरू हाबी हुन्छन्, तब ती विकृतिहरूले बुद्धिको निष्पक्ष विवेकशीलतालाई नष्ट गरी त्यसलाई आफ्नै विनाशको माध्यम बनाइदिन्छन्।

यस आध्यात्मिक यथार्थलाई श्रीमद्भगवद्गीता (६.६) को वैदिक ऋचाले स्पष्ट पुष्टि गरेको छ— 'बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः । अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥' अर्थात्, जसले आफ्नो मन र बुद्धिलाई वशमा राखेको छ, उसको लागि आफ्नै आत्मा सबैभन्दा ठूलो मित्र (Friend / Ally) हो; तर जसको बुद्धि र मन असंयमित तथा नकारात्मकताले भरिएको छ, उसको आफ्नै स्वरूप सबैभन्दा ठूलो शत्रु (Internal Enemy) बनेर प्रस्तुत हुन्छ। त्यसैगरी कठोपनिषद्ले बुद्धिलाई रथको सारथि (Charioteer) मानेको छ; यदि सारथि नै भ्रमित र अहंकारी भयो भने रथ अर्थात् सम्पूर्ण जीवन दुर्घटनाग्रस्त हुनु निश्चित छ।

आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) र संज्ञानात्मक मनोविज्ञान (Cognitive Psychology) ले पनि यसलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। जब मानिस निरन्तर तुलना, ईर्ष्या र नकारात्मक सोचमा फस्छ, तब मस्तिष्कको भय र तनाव केन्द्र एमिग्डाला (Amygdala) अत्यधिक सक्रिय हुन्छ र विवेक, निर्णय क्षमता तथा दीर्घकालीन योजना निर्माण गर्ने प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई पूर्ण रूपमा निष्क्रिय बनाइदिन्छ।

यस प्रक्रियाले शरीरमा तनाव हार्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) को मात्रा बढाइ स्नायु प्रणालीलाई कमजोर पार्छ र व्यक्तिको आफ्नै तार्किक क्षमता आत्मघाती बन्न पुग्छ। बाह्य शत्रुले केवल बाहिरी वातावरणमा तनाव सिर्जना गर्छ, तर जब आफ्नै मस्तिष्कको आन्तरिक संवाद नकारात्मक बन्छ, तब त्यसले जैविक र मानसिक दुवै तहबाट मानिसको अस्तित्वलाई पूर्णतया कमजोर बनाउँछ।

अब यो आन्तरिक द्वन्द्व र समस्या सुल्झाउन बाहिरबाट कुनै अलौकिक अवतार (External Incarnation / Savior) आउने छैन। सृष्टिको सम्पूर्ण सन्तुलन र समस्या समाधानको अख्तियारी लिएको त्यो दिव्य शक्ति (Divine Energy / Inner Divinity) अब बाह्य ब्रह्माण्डमा होइन, व्यक्तिको आफ्नै शरीरलाई जीवन्त मन्दिर (Living Temple) बनाएर अन्तर्निहित चेतनाको रूपमा अवस्थित छ। यस युगमा मानिसले आफ्नो विवेक (Intellect / Higher Discernment) र स्वायत्त इच्छाशक्ति (Free Will / Conscious Agency) को प्रयोग गरी आफूलाई परम आनन्द रूपी स्वर्ग (Bliss / Higher Consciousness) मा पुर्‍याउने वा मानसिक सन्ताप रूपी दुःखको नरक (Psychological Suffering / Turmoil) मा धकेल्ने भन्ने निर्णायक हैसियत प्राप्त गरिसकेको छ।

वैदिक दर्शनको दृष्टिमा छान्दोग्य उपनिषद्ले उल्लेख गरेको 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' र 'तत्त्वमसि' (तिमी नै त्यो ब्रह्म हौ) को वास्तविक मर्म पनि यही हो— मुक्ति वा बन्धन कुनै बाह्य शक्तिमा नभई आफ्नै आत्मचेतनाको जागरणमा निर्भर रहन्छ। आधुनिक स्नायुविज्ञान (Neuroscience) र आत्म-नियमन सिद्धान्त (Self-Regulation & Cognitive Appraisal Theory) ले पनि यही

तथ्यलाई प्रमाणित गर्छन्। व्यक्तिको मस्तिष्कमा हुने न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) ले बाह्य परिस्थिति जस्तोसुकै भए तापनि आफ्ना विचार, संवेग र प्रतिक्रियाहरूलाई कसरी ढाल्ने भन्ने स्नायुकीय नियन्त्रण स्वयं व्यक्तिलाई नै सुम्पिएको छ। त्यसैले, बाह्य उद्धारकको प्रतीक्षा नगरी आफ्नै आन्तरिक शक्तिलाई चिनेर आफ्नो भाग्यको नियन्ता आफैं बन्न पाउनु नै यस कलियुगको सबैभन्दा ठूलो दिव्य उपहार (Supreme Gift) र आफ्नै मनमाथि विजय प्राप्त गर्नुपर्ने सबैभन्दा कठिन परीक्षा (Ultimate Test) दुवै हो।

क. डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network) र अहंकार (Ego)

जब हामी केही गरिरहेका हुँदैनौं, हाम्रो मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (DMN) सक्रिय हुन्छ। यसले निरन्तर आत्म-चिन्तन (Self-referential Processing), विगतको पछुतो र भविष्यको चिन्ता गराउँछ। कलियुगको 'राक्षस' यही DMN को अतिसक्रियता (Overactivity) हो, जसले व्यक्तिलाई ओभरथिंकिङ (Overthinking), चिन्ता (Anxiety) र अवसाद (Depression) मा धकेल्छ।

> **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥ "**
>
> ***— पतञ्जलि योगसूत्र १.२ |***

"योग भनेको मनको वृत्तिहरूको निरोध हो।"

अर्थात् DMN को Overactivity लाई शान्त गर्नु नै योगको वैज्ञानिक अर्थ हो।

ख. एमिग्डाला र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स: भित्रको कुरुक्षेत्र

हाम्रो मस्तिष्कमा प्रत्येक क्षण एउटा युद्ध चलिरहेको छ। 'एमिग्डाला' (Amygdala) — डर, क्रोध र नकारात्मक भावनाको केन्द्रले हामीलाई प्रतिक्रियाशील (Reactive) बनाउँछ। यो नै कलियुगको 'कौरव' हो। 'प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) — तर्क, विवेक र दीर्घकालीन सोचको केन्द्रले हामीलाई सचेत र न्यायपूर्ण निर्णय गर्न सक्षम बनाउँछ। यो नै कलियुगको 'कृष्ण' हो।

न्यूरोसाइन्स: Amygdala Hijack र Prefrontal Override

जब Amygdala सक्रिय हुन्छ, यसले Prefrontal Cortex लाई 'Hijack' गर्छ। यसलाई 'Amygdala Hijack' भनिन्छ (Arnsten, 2012)। यो अवस्थामा मानिस क्रोध, डर वा आवेगमा निर्णय गर्छ। ध्यान (Meditation), गहिरो श्वास (Deep Breathing) र सचेतना

(Mindfulness) ले Prefrontal Cortex लाई पुनः सक्रिय गर्छ। यही नै कलियुगको 'गीता' हो — आफ्नो Prefrontal Cortex लाई जागृत राख्नु।

ग. न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity): कलियुगको कर्मयोग

आधुनिक विज्ञानले 'न्यूरोप्लास्टिसिटी' (Neuroplasticity) को सिद्धान्त अघि सारेको छ, जसअनुसार हामीले जस्तो सोच्छौं, मस्तिष्कको तार (Neural Wiring) त्यस्तै बन्दै जान्छ। यदि हामीले नकारात्मक सोचलाई प्रश्रय दियौं भने नकारात्मक सर्किट बलियो हुन्छ — यही नरक हो। यदि ध्यान, विवेक र सकारात्मकताको अभ्यास गर्यौं भने मस्तिष्कमा आनन्दको सर्किट बन्छ — यही स्वर्ग हो।

> ***"Neurons that fire together, wire together."***
> ***— Donald Hebb, Neuroscientist***

"जुन न्यूरोनहरू सँगै सक्रिय हुन्छन्, तिनीहरू सँगै जोडिन्छन्।"

यही वैदिक संस्कार (Samskara) को न्यूरोलोजिकल व्याख्या हो।

वैदिक दर्शनमा 'संस्कार' (Samskara) भनेको मनमा बसेको गहिरो छाप हो। न्यूरोसाइन्समा यो 'Neural Pathway' हो। जति पटक हामी एउटा सोच सोच्छौं, त्यो Neural Pathway बलियो हुँदै जान्छ। त्यसैले वैदिक ऋषिहरूले मन्त्र, ध्यान र सत्कर्मको अभ्यासलाई यति महत्त्व दिएका थिए। यो वास्तवमा मस्तिष्कको Rewiring गर्ने विज्ञान थियो।

४. पति-पत्नी: कलियुगमा शक्तिको जीवित स्रोत

कलियुगको यस जटिल आन्तरिक परिवेशमा परिवारभित्र समेत व्यक्ति एक्लै यो मानसिक र आध्यात्मिक युद्ध लड्न कमजोर तथा असहाय हुन सक्छ; त्यसैले पति र पत्नीलाई एकअर्काको अपरिहार्य शक्तिको स्रोत (Source of Energy / Synergistic Force) मानिएको छ। जसरी त्रेतायुगमा मर्यादा पुरुषोत्तम रामका लागि सीता र द्वापरयुगमा योगेश्वर कृष्णका लागि राधा शक्तिको मूल केन्द्र (Focal Point of Dynamic Power) थिए, त्यसरी नै कलियुगको हरेक गृहस्थीभित्र दम्पती साक्षात् 'शिव र शक्ति' (Shiva-Shakti / Consciousness and Dynamic Energy Principle) को जीवन्त प्रतिरूप हुन्।

वैदिक गृहस्थ दर्शन र आधुनिक पारिवारिक प्रणाली सिद्धान्त (Family Systems Theory) दुवैले परिवारलाई कुनै एक व्यक्तिको एकाधिकार चल्ने तानाशाही संरचना नमानी एक जीवन्त, सन्तुलित र अन्तरसम्बन्धित जैविक-मनोवैज्ञानिक प्रणाली (Interconnected Bio-Psychological System) को रूपमा व्याख्या गर्छन्। जब परिवारभित्र अहंकार (Ego / Ahankara) ले विवेकलाई ढाक्छ, तब आफूले भनेको कुरा सतप्रतिशत लागू हुनुलाई नै प्रेम, मर्यादा र अधिकारको मापदण्ड ठान्ने घातक भ्रम जन्मिन्छ। तर वैदिक दृष्टिमा गृहस्थ जीवन भनेको त्याग, समर्पण र सह-अस्तित्वको 'यज्ञ' हो, जहाँ चार जनाको परिवारमा हरेक सदस्य एक स्वतन्त्र चेतना (Individual Jiva / Autonomous Soul) भएकाले प्रत्येकको प्राकृतिक र व्यावहारिक निर्णयको हिस्सा समान रूपमा २५ प्रतिशत मात्र हुन्छ।

> यस आध्यात्मिक सत्यलाई अथर्ववेद (३.३०.१) को दिव्य ऋचा— 'सहृदयं सांमनस्यमविद्वेषं कृणोमि वः । अन्यो अन्यमभि हर्यत वत्सं जातमिवाघ्न्या ॥' ले स्पष्ट पार्छ, जसको अर्थ हुन्छ: म तिमीहरू सबैलाई समान हृदय, साझा मन र द्वेषरहित पवित्र विचार प्रदान गर्दछु; तिमीहरू एक-आपसमा त्यसरी नै अगाध र निःस्वार्थ प्रेम गर, जसरी भर्खर जन्मिएको बाच्छालाई गाईले प्रेम गर्दछ।

आफ्नो त्यो न्यायोचित २५ प्रतिशत सीमालाई लत्याएर परिवारका अन्य सदस्यहरूको स्वायत्ततामाथि आफ्नो निरङ्कुश नियन्त्रण र अनुचित प्रभाव (Authoritarian Dominance / Coercive Control) थोपर्न खोज्नु वैदिक सिद्धान्तमा अधर्म र तमोगुणी विकार मात्र हो।

यस मनोवैज्ञानिक विचलनलाई आधुनिक पारिवारिक प्रणाली सिद्धान्तका प्रतिपादक मरे बोवेन (Murray Bowen) ले आत्म-विभेदीकरणको अभाव (Lack of Differentiation of Self) भनी परिभाषित गरेका छन्। जब कुनै व्यक्तिले 'मेरो विचार लागू हुनु नै मेरो महत्त्व स्थापित हुनु हो' भन्ने संवेगात्मक संलयन तथा अहम्को भ्रम (Emotional Fusion & Narcissistic Entitlement) पाल्छ, तब उसले परिवारका अन्य सदस्यहरूको स्वतन्त्र मानसिक अस्तित्वलाई स्वीकार्न सक्दैन। यस्तो अस्वस्थ वातावरणले परिवारभित्र दीर्घकालीन स्नायुविक तनाव सिर्जना गर्छ, जसले अन्य सदस्यहरूको मस्तिष्कमा रहेको भय तथा रक्षा केन्द्र एमिग्डाला (Amygdala) लाई निरन्तर सक्रिय बनाई कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव हर्मोनको मात्रा बढाइदिन्छ। परिणामतः, आपसी प्रेम, आत्मीयता र विश्वासको आधार मानिने अक्सिटोसिन (Oxytocin) को सञ्चार अवरुद्ध हुन पुग्छ र घर सुरक्षित भावनात्मक आश्रयस्थलबाट निरन्तर द्वन्द्वको रणभूमिमा बदलिन्छ।

तसर्थ, चार जनाको परिवारमा आफ्नो २५ प्रतिशत स्वाभाविक हिस्सालाई मर्यादित रूपमा प्रयोग गर्दै बाँकी ७५ प्रतिशतमा अन्य सदस्यहरूको भावना र दृष्टिकोणलाई सम्मान गर्नु नै वास्तविक विवेक (Viveka) हो। नियन्त्रण र प्रभुत्व कहिल्यै प्रेमको पर्यायवाची हुन सक्दैन; त्यो केवल कमजोर

अहम्को विकृत रूप हो। जब व्यक्तिले अरूमाथि शासन गर्नुको सट्टा पारस्परिक सम्मान र सह-अनुभूति (Mutual Co-regulation & Empathy) मार्फत सम्बन्धलाई पोषण गर्छ, तब मात्र त्यो परिवार वैदिक दृष्टिकोणमा 'शान्ति धाम' र आधुनिक मनोविज्ञानको दृष्टिमा एउटा पूर्णतः स्वस्थ एवं जीवन्त प्रणाली बन्न सफल हुन्छ।

पारिवारिक धरातलमा जब पति शुद्ध चेतना तथा दृष्टाभाव युक्त 'पुरुष' (Pure Consciousness / The Observer) र पत्नी सृजनशीलता तथा क्रियाशील ऊर्जा युक्त 'प्रकृति' (Dynamic Energy / Creative Nature) को रूपमा एकअर्काका पूरक (Complementary Matrix) बन्छन्, तब त्यस जैविक र भावनात्मक एकाकारिताले मस्तिष्कमा प्रेम, सामूहिकता र गहिरो विश्वास जगाउने अक्सिटोसिन (Oxytocin — The Bonding and Trust Neurohormone) तथा आनन्द, उत्साह र प्रेरणाको सञ्चार गर्ने डोपामाइन (Dopamine — The Reward and Motivation Neurotransmitter) को सन्तुलित उत्सर्जन गराउँछ।

यो न्यूरोकेमिकल सन्तुलनले मस्तिष्कको अति-सक्रिय भएर अनावश्यक चिन्ता, अहंकार र नकारात्मक विचार जन्माउने डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network / DMN) को आत्मघाती प्रभावलाई उल्लेखनीय रूपमा शान्त पार्छ। परिणामतः, दुवै जीवनसाथीले परस्पर सहकार्य र जैविक-आध्यात्मिक सामञ्जस्यताको बलमा आफ्नो तन्त्रिका प्रणाली (Nervous System) लाई पुनर्गठित गर्दै आन्तरिक द्वन्द्वमाथि विजय हासिल गरी मानसिक एवं आध्यात्मिक रूपमा पूर्ण सशक्तता प्राप्त गर्छन्।

न्यूरोसाइन्स: Pair Bonding र Neurochemistry

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले स्पष्ट रूपमा देखाएका छन् कि स्वस्थ, सन्तुलित र प्रेमपूर्ण सम्बन्धमा रहेका व्यक्तिहरूको शरीरमा तनाव पैदा गर्ने कोर्टिसोल (Cortisol — The Stress Hormone) को स्तर उल्लेखनीय रूपमा कम हुन्छ भने आपसी विश्वास, समीप्यता र भावनात्मक सुरक्षा जगाउने अक्सिटोसिन (Oxytocin — The Bonding and Love Neurohormone) को स्तर उच्च रहन्छ।

यी जैविक रसायनहरूको सन्तुलित सञ्चारले मस्तिष्कको भय, संशय र अति-प्रतिक्रियात्मक केन्द्र एमिग्डालाको अत्यधिक सक्रियता (Amygdala Hyperactivity) लाई घटाएर शान्त पार्छ र विवेक, सही निर्णय क्षमता तथा दीर्घकालीन योजना निर्माण गर्ने प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको कार्यक्षमता (Prefrontal Cortex Executive Functioning) लाई प्रवर्द्धन गर्छ।

अर्थात्, एउटा समझदार र सकारात्मक जीवनसाथीले जैविक तथा शाब्दिक रूपमै तपाईंको मस्तिष्कलाई स्वस्थ, सन्तुलित र आनन्दित बनाउन मद्दत गर्दछ। वैदिक दर्शनमा वर्णित शिव र शक्तिको अभिन्न एकाकारिता रूपी 'अर्धनारीश्वर' (Ardhanarishvara — The Non-Dual Integration of Consciousness and Energy) को वास्तविक स्नायुवैज्ञानिक सत्य (Neurobiological Truth) पनि यही हो।

५. तीन युगको तुलनात्मक विश्लेषण

तीन युगको आध्यात्मिक र न्यूरोलोजिकल विश्लेषणलाई तलको तालिकामा संक्षेपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

युग	शत्रुको स्थान	दिव्य जोडी	मस्तिष्क तत्व	समाधान
त्रेता	बाहिर (राज्य/समाज — रावण)	राम–सीता ((Purusha–Prakriti / मर्यादा र समर्पण))	Dorsal Attention Network (DAN) + Flow State	बाह्य पराक्रम र एकाग्रता (Focused Action & Moral Alignment)
द्वापर	परिवारभित्र (वंश/नाता — कौरव)	कृष्ण–राधा (Viveka–Bhakti / ज्ञान र प्रेम)	Limbic System vs Prefrontal Cortex (PFC) (Emotional Conflict vs Reason)	संज्ञानात्मक पुनर्संरचना (Cognitive Reframing & Gita’s Karma Yoga)
कलियुग	व्यक्तिभित्र (मन/मस्तिष्क — नकारात्मक विचार)	पति–पत्नी (Shiva–Shakti / सह-अस्तित्व र जैविक सन्तुलन)	Default Mode Network (DMN) vs PFC + Amygdala	न्यूरोप्लास्टिसिटी र ध्यान (Neuroplasticity, Mindfulness & Oxytocin Co-regulation)

निष्कर्ष: तपाईं नै कुरुक्षेत्र, तपाईं नै कृष्ण

सनातन दर्शनको विकासक्रमले हामीलाई मानव चेतना कसरी स्थूल भौतिक धरातलबाट सूक्ष्म आन्तरिक आयाम (Gross Physical Plane to Subtle Internal Dimension) तर्फ रूपान्तरित भइरहेको छ भन्ने शाश्वत मार्ग देखाउँछ। त्रेतायुगले हामीलाई बाह्य भौतिक चुनौती र अधर्मको कसरी सामना गर्ने (Facing External Adversity and Rectitude) भन्ने

सिकायो; द्वापरयुगले जटिल भावनात्मक तथा पारिवारिक द्वन्द्वका बीच पनि विवेकपूर्ण न्याय कसरी रोज्ने (Navigating Relational Conflict and Righteousness) भन्ने मार्गनिर्देश गर्‍यो; र आजको कलियुगले आफ्नै अशान्त मनको पूर्ण मालिक कसरी बन्ने (Self-Mastery over the Unconscious Mind) भन्ने सर्वोच्च कला सिकाउँदैछ।

यस युगीन यात्रामा तपाईंको आफ्नै शरीर र मन नै वास्तविक कुरुक्षेत्र (The Living Kurukshetra / The Internal Battlefield of Consciousness) हो। तपाईंको मस्तिष्कमा रहेको विवेक, चेतना र निर्णयको केन्द्र प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स नै साक्षात् कृष्ण (Prefrontal Cortex as Krishna / The Higher Guiding Intellect) हुन्; भय, क्रोध, ईर्ष्या र आदिम संवेगहरू जन्माउने एमिग्डाला नै विकारयुक्त कौरव सेना (Amygdala as the Kauravas / Primitive Limbic Impulses) हुन्; र संशय एवं कर्तव्यको दोसाँधमा उभिएको तपाईंको जिज्ञासु चेतना नै अर्जुन (Higher Self / The Aspiring Seeker) हो।

आफ्नो सर्वोच्च विवेक (Intellect / Higher Discernment) को प्रयोग गरी, आफ्नै जीवनसाथीलाई प्रेम र जैविक सह-नियमनको पूरक शक्ति (Complementary Matrix of Energy / Shiva-Shakti) बनाएर, मस्तिष्कको रूपान्तरणकारी क्षमता न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity / Conscious Rewiring of Neural Pathways) को नियम बुझी आफ्नो आध्यात्मिक एवं मानसिक गन्तव्य आफैं तय गर्ने चेतनाको युग नै कलियुग हो।

परम आनन्द रूपी स्वर्ग (Higher States of Consciousness / Bliss) र मानसिक सन्ताप रूपी नरक (Psychological Suffering / Internal Turmoil) दुवै हाम्रै मस्तिष्कका न्यूरोकेमिकल र संवेगात्मक उपज हुन्; जहाँ आफ्नो आन्तरिक अवस्थाको छनौट गर्ने सर्वोच्च अधिकार (Conscious Agency / Free Will) हाम्रै हातमा सुरक्षित छ। यही नै सनातन धर्मको सबैभन्दा गहिरो र आधुनिक स्नायुविज्ञानसँग एकाकार हुने सार्वभौम सत्य हो।

यस अद्वैत यथार्थलाई सामवेदीय छान्दोग्य उपनिषद् (६.८.७) को महावाक्य 'तत्त्वमसि' ("Tat Tvam Asi" — That Thou Art) ले पूर्ण रूपमा उद्घोष गर्दछ; जसको सार यही हो कि जुन परम सत्य र दिव्य चेतनालाई तिमी बाह्य ब्रह्माण्डमा खोजिरहेका छौ, त्यो अन्यत्र कतै नभएर साक्षात् तिमी नै हौ (The Macrocosmic Divine Consciousness and Your Microcosmic Awareness are One)।

> "तत् त्वम् असि"
>
> — ***छान्दोग्य उपनिषद्***

"त्यो तिमी नै हौ।"

ब्रह्माण्डको दिव्य चेतना र तपाईंको आफ्नो चेतना एउटै हो। त्यो परम सत्य वा दिव्य ब्रह्माण्डीय चेतना अन्यत्र कतै नभएर साक्षात् तिमी नै हौ।

सन्दर्भ सूची (References)

[1] Tripathi, V., & Bharadwaj, P. (2021). Neuroscience of the yogic theory of consciousness. Neuroscience of Consciousness, 2021(2), niab030. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8675243/

[2] Bharathiyam. (n.d.). Purusha and Prakriti: The Science of Consciousness and Energy. https://www.bharathiyam.com/wisdom/sanatana-dharma-essentials/purusha-and-prakriti-the-science-of-consciousness-and-energy/

[3] Azarias, F. R., et al. (2025). The Journey of the Default Mode Network: Development, Function, and Clinical Implications. PMC. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12025022/

[4] Arnsten, A. (2012). Neural circuits responsible for conscious self-control. PMC. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4774859/

[5] Harvard Graduate School of Education. (2017). A Better Way of Thinking — Experience-dependent Neuroplasticity. https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/17/11/better-way-thinking

[6] Patanjali. Yoga Sutras (I.2, I.3, II.18). Classical Sanskrit texts.

[7] Bhagavad Gita (13.19, 13.22). Translated editions — multiple publishers.

ॐ तत् सत्।

गृहस्थ आश्रम र मानव चेतना

गोत्र · प्रेम · समर्पण · आसक्ति

भूमिका: जब चेतना शरीरमा उत्रियो

मानव चेतना जब शरीरलाई नै मन्दिर बनाएर बस्ने अवस्थामा पुग्यो, तब मानव केवल 'मानस पुत्र' (Mind-born child) रहेन। ऊ प्रजननको जैविक सीमितता र भौतिक अस्तित्वको यथार्थभित्र प्रवेश गऱ्यो। यही सीमिततालाई पूर्णता दिन 'पुरुष' (चेतना — Pure Consciousness/ The Silent Observer) को लागि 'प्रकृति' (ऊर्जा — Dynamic Energy/Creative Material Force) को रूपमा पत्नीको सह-अस्तित्व अनिवार्य बन्यो।

यस गम्भीर दार्शनिक तथा वैज्ञानिक रूपान्तरणलाई वैदिक तत्त्वज्ञान र आधुनिक स्नायु-जीवविज्ञान (Neuro-Biology & Evolutionary Science) को दृष्टिबाट यसरी विस्तृत रूपमा बुझ्न सकिन्छ:

१. वैदिक र उपनिषदीय परिप्रेक्ष्य: मानस सृष्टिबाट मैथुनी सृष्टि र 'अर्ध-अंश' को तत्त्वज्ञान

सृष्टिको प्रारम्भिक चरणमा चेतना केवल संकल्प र विचारको स्तरमा क्रियाशील थियो, जसलाई पौराणिक तथा वैदिक ग्रन्थहरूमा 'मानस सृष्टि' भनिन्छ, जहाँ ब्रह्माका मानस पुत्रहरू (जस्तै सनकादि ऋषिहरू) केवल शुद्ध संकल्प शक्तिबाट उत्पन्न भएका थिए। तर जब चेतनाले स्थूल भौतिक ब्रह्माण्डमा कर्म र विकासको यात्रा तय गर्नुपर्ने भयो, तब त्यो 'मैथुनी सृष्टि' अर्थात् जैविक शरीरको माध्यमबाट भौतिक जगतमा रूपान्तरित भयो।

बृहदारण्यक उपनिषद् (१.४.३) को अद्वैत विभाजन:

बृहदारण्यक उपनिषद्मा सृष्टिको विकासक्रम व्याख्या गर्दै भनिएको छ—

'स वै नैव रेमे, तस्मादेकाकी न रमते, स द्वितीयमैच्छत् । स हैतावानास यथा स्त्रीपुमांसौ सम्परिष्वक्तौ; स इममेवात्मानं द्वेधापातयत्, ततः पतिश्च पत्नी चाभवताम्; तस्मादिदमर्धबृहलगलमिव स्व इति ह स्माह याज्ञवल्क्यः, तस्मादयमाकाशः स्त्रिया पूर्यत एव...'

भावार्थ: त्यो एकाकी चेतना एक्लै रमाउन सकेन। त्यसैले उसले दोस्रो अस्तित्वको इच्छा गऱ्यो। उसले आफ्नो स्वरूपलाई दुई भागमा विभक्त गऱ्यो। जसबाट 'पति' र 'पत्नी' को प्रादुर्भाव भयो।

महर्षि याज्ञवल्क्य भन्छन्: "त्यसैले यो शरीर दालको एउटा फग्लेटा (अर्ध-अंश) जस्तै अपूर्ण छ; र त्यो बाँकी रिक्त स्थान पत्नी (प्रकृति) द्वारा मात्र पूर्ण हुन्छ।"

सांख्य दर्शनको 'पुरुष-प्रकृति' समन्वय:

सांख्य दर्शनका अनुसार पुरुष (चेतना) निष्क्रिय, साक्षी र दृष्टा मात्र हो; ऊ स्वयं कुनै भौतिक क्रिया गर्न असमर्थ छ। प्रकृति (ऊर्जा/पदार्थ) सक्रिय, गतिशील र सृजनशील छ, तर चेतनाबिना अन्धी छ। 'पङ्ग्वन्धवत्' (लङ्गडो र अन्धो मिलेर हिँडेझैं) पुरुष र प्रकृतिको मिलनबाट मात्र सृष्टिको रथ अघि बढ्छ। जब चेतना भौतिक शरीरमा बाँधिन्छ, तब पुरुषरूपी पतिको चेतनालाई क्रियात्मकता र भौतिक पूर्णता दिन प्रकृतिरूपी पत्नीको ऊर्जा अनिवार्य हुन्छ।

तैत्तिरीय ब्राह्मण (२.२.२.६) को घोषणा:

वैदिक परम्पराले पत्नीबिनाको पुरुषलाई अपूर्ण मान्दै घोषणा गरेको छ— 'अयज्ञो वा एषः, योऽपत्नीकः... अर्धो वा एष आत्मनो यज्जाया' अर्थात् जो पत्नीविहीन छ, ऊ यज्ञ (सृजनात्मक कर्म) गर्न अयोग्य छ; किनकि पत्नी नै पुरुषको बाँकी आधा आत्मा हो।

२. आधुनिक वैज्ञानिक तथा स्नायु-जैविक परिप्रेक्ष्य: विकासक्रम र जैविक सह-निर्भरता

आधुनिक जीवविज्ञान (Evolutionary Biology) र न्यूरो-एन्डोक्रिनोलोजी (Neuro-Endocrinology) ले पनि यो पुष्टि गर्छ कि जब सूक्ष्म सूचनात्मक कोड (DNA/Genetics) भौतिक संरचनामा बदलिन्छ, तब जैविक निरन्तरताका लागि 'द्वैत' अनिवार्य बन्छ।

मस्तिष्कको बायाँ र दायाँ गोलार्धको जैविक पूरकता:

मानव मस्तिष्क संरचनात्मक रूपमा दुई गोलार्धमा विभाजित छ — बायाँ गोलार्ध (Left Hemisphere) जसले तर्क, संरचना, विश्लेषण र विन्यास (पुरुष तत्त्व) को प्रतिनिधित्व गर्छ, र दायाँ गोलार्ध (Right Hemisphere) जसले संवेग, अन्तर्ज्ञान, समग्रता र सिर्जनशीलता (प्रकृति तत्त्व) लाई सञ्चालन गर्छ। एकल जैविक शरीरभित्र यी दुईको सन्तुलन आवश्यक भएझैं, सामाजिक-पारिवारिक स्तरमा पति (Cognitive Observer) र पत्नी (Affective Energy) बीचको जैविक सह-नियमन (Bio-Behavioral Synchrony) ले मात्र जीवनलाई पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य प्रदान गर्दछ।

अक्सिटोसिन र न्यूरोबायोलोजिकल को-रेगुलेसन (Co-Regulation):

मानव मस्तिष्क 'एक्लै बाँच्न' डिजाइन गरिएको होइन। विकासवादी स्नायुविज्ञान (Evolutionary Neuroscience) अनुसार जब दुई विपरीत ऊर्जा एकअर्काका पूरक बनेर सहकार्य गर्छन्, तब तन्त्रिका प्रणालीमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) र वासोप्रेसिन (Vasopressin) को सन्तुलनले मस्तिष्कको तनाव केन्द्र एमिग्डाला (Amygdala) लाई शान्त

बनाउँछ। यसले कोर्टिसोलको विनाशकारी प्रभावलाई रोकेर प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (PFC) लाई उच्च बौद्धिक एवं आध्यात्मिक चिन्तनका लागि ऊर्जा प्रदान गर्छ।

एन्ट्रोपी (Entropy) र जीवनको सन्तुलन:

भौतिकशास्त्रको थर्मोडाइनामिक्सको नियम अनुसार कुनै पनि बन्द प्रणाली (Closed System) मा अव्यवस्था वा क्षय (Entropy) बढ्दै जान्छ। पुरुष चेतना जब भौतिक शरीरको सीमामा बाँधिन्छ, तब उसलाई निरन्तर ऊर्जा प्रवाह र जीवन चक्रको नवीकरणका लागि प्रकृतिको सक्रिय स्रोत (पत्नीको जैविक र संवेगात्मक ऊर्जा) चाहिन्छ, जसले जीवनको एन्ट्रोपीलाई घटाएर जैविक स्थायित्व (Homeostasis) कायम राख्छ।

आनुवंशिक तथा ऊर्जागत पूरकता: आणविक धरातलमा पुरुष र प्रकृति

मानव अस्तित्वको स्थूल जैविक धरातलमा समेत पुरुष र प्रकृतिको यो पूरक सम्बन्ध पूर्णतः स्पष्ट देखिन्छ। आधुनिक आणविक जीवविज्ञान (Molecular Biology) र आनुवंशिकी (Genetics) का अनुसार, कुनै पनि नयाँ जीवनको संरचनात्मक नक्सा र सूचनात्मक कोड निर्धारण गर्ने नाभिकीय डीएनए (Nuclear DNA/Genetic Blueprint) माता र पिता दुवैबाट प्राप्त भए तापनि, वंशानुगत रूपमा पुरुषको लिङ्ग-निर्धारक क्रोमोजोम (Y-Chromosome & Paternal DNA Contribution) ले संरचना र परिचयको आधार प्रदान गर्छ; तर त्यो संरचनालाई जीवित राख्न, सम्पूर्ण कोषहरूलाई प्राणवायु र जैविक ऊर्जा आपूर्ति गर्ने 'कोषको पावरहाउस' मानिने माइटोकन्ड्रियल डीएनए (Mitochondrial DNA/mtDNA — Cellular Energy Source) भने शतप्रतिशत आमा अर्थात् स्त्री-शक्तिबाट मात्र सन्तानमा हस्तान्तरण हुन्छ। यसरी पुरुषले संरचनात्मक चेतनाको रूपरेखा (Structural Code/Purusha) प्रदान गर्दछ भने महिलाले त्यो संरचनालाई गतिशील बनाउने सम्पूर्ण जीवन-ऊर्जा (Metabolic Energy/Prakriti) प्रदान गर्छिन्। जहाँ पिताको डीएनए र माताको माइटोकन्ड्रिया एकअर्काको जैविक पूरक (Biological Compliments) बनेर मात्र मानव शरीर रूपी मन्दिरको निर्माण र सञ्चालन सम्भव हुन्छ।

चेतनाको मन्दिरमा शिव र शक्तिको अखण्ड वास

जब चेतनाले स्थूल शरीरलाई आफ्नो मन्दिर बनायो, तब त्यो जैविक नियम र भौतिक जगतका सीमाहरूसँग बाँधिन पुग्यो। त्यो सीमितता कुनै कमजोरी होइन, बरु चेतनाले आफूलाई 'अनुभूति' गर्नका लागि रोजेको माध्यम हो।

त्यस भौतिक धरातलमा एकाङ्की पुरुष अपूर्ण र निष्क्रिय रहन्छ; त्यसैले चेतनालाई कर्म, सिर्जना र वंशपरम्पराको पूर्णता दिन प्रकृतिको उपस्थिति अनिवार्य हुन्छ। यसरी गृहस्थ जीवन केवल सामाजिक

सम्झौता नभएर, 'पुरुष र प्रकृति' को ब्रह्माण्डीय नृत्यलाई एउटै छानामुनि साकार पार्ने परम आध्यात्मिक र वैज्ञानिक रूपान्तरण हो।

यसरी सुरु भएको गृहस्थ आश्रम (Grihastha Ashrama) केवल दुई व्यक्तिको मिलन मात्र होइन; यो त ब्रह्माण्डको निरन्तरता, जेनेटिक इन्जिनियरिङ (Genetic Engineering) र न्यूरोलोजिकल विकासको एक अत्यन्त परिष्कृत प्रयोगशाला हो। वैदिक गोत्र प्रणाली, पति-पत्नीको अन्तरसम्बन्ध, सन्तान उत्पादन, र परिवारभित्रको प्रेम, समर्पण तथा आसक्तिलाई आधुनिक विज्ञानको कसीमा राखेर विश्लेषण गरिहेर्दा यी कुराहरू पुष्टि हुन्छन्।

> **"धर्मो रक्षति रक्षितः "**
>
> ***"धर्मले रक्षा गरेको मानिसलाई धर्मले नै रक्षा गर्छ।"***
>
> *— मनुस्मृति*
>
> *परिवार नै सनातन धर्मको जीवित मन्दिर हो।*
>
> नष्ट गरिएको धर्मले मानिसको विनाश गर्दछ र सुरक्षित गरिएको (पालना गरिएको) धर्मले मानिसको रक्षा गर्दछ; तसर्थ धर्मको नाश कहिल्यै गर्नु हुँदैन, ताकि नष्ट भएको धर्मले हाम्रो नाश नगरोस्।

१. गोत्र प्रणाली: वैदिक जेनेटिक इन्जिनियरिङ

वैदिक ऋषिहरूले मानव समाजको निरन्तरता र स्वस्थ सन्तानको जन्मका लागि अत्यन्त वैज्ञानिक नियम प्रतिपादन गरे। जसलाई हामी 'गोत्र प्रणाली' (Gotra System) भन्छौं। एउटै गोत्र (सगोत्री) मा विवाह निषेध गर्नुको पछाडि गहिरो जेनेटिक विज्ञान लुकेको छ। गोत्र भनेको मूलतः एउटा ऋषिको पुरुष वंशरेखा (Patrilineal Lineage) हो, जुन आधुनिक विज्ञानको Y-क्रोमोजोम (Y-Chromosome) वंशरेखासँग हुबहु मेल खान्छ।

क. Y-क्रोमोजोमको संरक्षण र गोत्रको वैज्ञानिक आधार

आधुनिक जेनेटिक्सका अनुसार, मानव शरीरमा २३ जोडी क्रोमोजोम हुन्छन्। Y-क्रोमोजोम केवल बाबुबाट छोरामा सर्छ र यसमा 'क्रस-ओभर' (Cross-over) वा जेनेटिक मिश्रण हुने अवसर हुँदैन। जसका कारण हजारौं वर्षसम्म एउटै वंशमा Y-क्रोमोजोम कमजोर हुँदै जाने (Degeneration) जोखिम हुन्छ। वैदिक ऋषिहरूले यो कुरा बुझेरै 'गोत्र'को अवधारणा ल्याए ताकि फरक-फरक गोत्रको मिलनले Y-क्रोमोजोमको विविधता (Diversity) कायम रहोस्।

विज्ञान: Y-Chromosome र Gotra को समानान्तर

Samajdar et al. (2023) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि गोत्र प्रणाली र Y-DNA वंशरेखा बाबुबाट छोरामा नै सर्छन्। Y-क्रोमोजोमको ९५% भाग X-क्रोमोजोमसँग मिल्दैन, त्यसैले यसमा कुनै 'Self-repair' हुँदैन। यदि एउटै गोत्रमा विवाह भयो भने, दुवैतर्फबाट समान Recessive Mutations सन्तानमा आउने सम्भावना उच्च हुन्छ। जसले Thalassemia, Cystic Fibrosis जस्ता गम्भीर आनुवंशिक रोगहरू निम्त्याउँछ। फरक गोत्रको मिलनले यो जोखिम लगभग शून्यमा झार्छ।

ख. एक्सोगामी (Exogamy): जेनेटिक विविधताको वैदिक बुद्धिमत्ता

फरक गोत्र (Exogamy) को मिलनले 'जेनेटिक डाइभर्सिटी' (Genetic Diversity) बढाउँछ। जब दुई फरक जेनेटिक पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरू मिल्छन्, सन्तानले दुवैको सर्वोत्तम गुणहरू (Best of Both) पाउँछ। यसलाई 'हेटेरोसिस' (Heterosis) वा 'हाइब्रिड विगर' (Hybrid Vigour) भनिन्छ। जसले सन्तानलाई बढी बलियो, बुद्धिमान र रोग प्रतिरोधक बनाउँछ। वैदिक ऋषिहरूले हजारौं वर्षअघि नै यो कुरा बुझेका थिए।

वैदिक दृष्टि: सप्तर्षि र ४९ गोत्र

सात मूल ऋषिहरू (सप्तर्षि) बाट ४९ गोत्रहरू उत्पन्न भए। प्रत्येक गोत्र एउटा विशेष Y-क्रोमोजोम वंशरेखाको प्रतिनिधित्व गर्छ। यसरी वैदिक समाजले ४९ फरक Y-क्रोमोजोम वंशरेखाहरूलाई सुरक्षित राख्ने व्यवस्था गर्‍यो। जुन आधुनिक जेनेटिक्सको 'Gene Pool Conservation' को सिद्धान्तसँग हुबहु मेल खान्छ।

२. पति-पत्नी: पुरुष-प्रकृतिको न्यूरोलोजिकल मिलन

विवाह केवल सामाजिक सम्झौता होइन। यो 'पुरुष' (चेतना/Observer) र 'प्रकृति' (ऊर्जा/Energy) को ब्रह्माण्डीय मिलन हो। जब दुई फरक जेनेटिक पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरू एक ठाउँमा आउँछन्, उनीहरूको मस्तिष्कमा एक विशेष प्रकारको 'न्यूरोकेमिकल डान्स' (Neurochemical Dance) सुरु हुन्छ।

क. प्रेमको न्यूरोकेमिस्ट्री: तीन चरण

प्रेमको चरण	मुख्य हर्मोन	वैदिक समानान्तर
आकर्षण (Attraction)	Dopamine + Norepinephrine	काम (Kama) — इच्छाशक्ति
बन्धन (Bonding)	Oxytocin + Vasopressin	स्नेह (Sneha) — गहिरो प्रेम
दीर्घकालीन प्रेम (Long-term)	Serotonin + Endorphins	धर्म (Dharma) — प्रतिबद्धता

अक्सिटोसिनलाई 'लभ हर्मोन' (Love Hormone) भनिन्छ, जसले सुरक्षा, शान्ति र गहिरो बन्धन (Bonding) को महसुस गराउँछ। जब पुरुष र प्रकृति एक हुन्छन्, उनीहरूको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (DMN) को नकारात्मक अतिसक्रियता शान्त हुन्छ र मस्तिष्कमा आनन्दको अनुभूति हुन्छ। एक्लो मानिसको तुलनामा स्वस्थ सम्बन्धमा रहेको मानिसको Cortisol (तनावको हर्मोन) स्तर उल्लेखनीय रूपमा कम हुन्छ।

ख. शिव-शक्ति मोडेल: न्यूरोलोजिकल सन्तुलन

वैदिक दर्शनले पतिलाई शिव (स्थिर चेतना/Stillness) र पत्नीलाई शक्ति (गतिशील ऊर्जा/Dynamic Energy) मानेको छ। जब पत्नीको 'प्रकृति' रूपी ऊर्जा पुरुषको जीवनमा प्रवेश गर्छ, पुरुषको 'एमिग्डाला' (Amygdala — डर र क्रोधको केन्द्र) शान्त हुन्छ र 'प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स' (Prefrontal Cortex — विवेक र निर्णयको केन्द्र) बढी सक्रिय हुन्छ। यसरी परिवारभित्रको प्रेमले व्यक्तिलाई मानसिक रूपमा सन्तुलित र आध्यात्मिक रूपमा उन्नत बनाउँछ।

वैदिक दर्शनमा वर्णित 'अर्धनारीश्वर' (Ardhanarishvara) केवल एउटा पौराणिक आकृति मात्र नभई चेतना र प्रकृतिको अविभाज्य अद्वैतता, ब्रह्माण्डीय सन्तुलन तथा मानव मस्तिष्कको आन्तरिक कार्यप्रणाली बुझाउने सर्वोच्च वैज्ञानिक प्रतीक हो। यस दर्शन अनुसार शिव स्थिर, शाश्वत र साक्षी चेतना (Pure Consciousness / The Observer) हुन् भने शक्ति गतिशील, सृजनशील र रूपान्तरणकारी ऊर्जा (Dynamic Energy / Creative Material Force) हुन्; जहाँ सौन्दर्यलहरीको 'शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्तः प्रभवितुम्' भन्ने सूत्रले स्पष्ट पारेझैं शक्तिबिना शिव स्पन्दनहीन शव हुन्छन् र शिवबिना शक्ति दिशाहीन ऊर्जा हुन्। एउटै शरीरभित्र दायाँ भाग शिव र बायाँ भाग शक्ति हुनुको दार्शनिक मर्म हरेक मानव अस्तित्वभित्र पुरुषत्व (Masculine Principle) र स्त्रीत्व (Feminine Principle) को समान, अविभाज्य र सन्तुलित उपस्थिति हुनु हो।

आधुनिक स्नायुविज्ञान (Cognitive Neuroscience) ले यस दार्शनिक सत्यलाई मानव मस्तिष्कको दुई गोलार्ध बीचको कार्यात्मक पूरकता (Hemispheric Complementarity) मार्फत प्रमाणित गर्दछ। मस्तिष्कको बायाँ गोलार्ध (Left Hemisphere) ले तर्क, विश्लेषण, रेखीय सोच र संरचनात्मक विन्यास रूपी शिव तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्छ भने दायाँ गोलार्ध (Right Hemisphere) ले अन्तर्ज्ञान, संवेग, सिर्जनशीलता र समग्र समानुभूति रूपी शक्ति तत्त्वलाई सञ्चालन गर्छ। जसलाई जोड्ने स्नायु-पुल कर्पस क्यालोसम (Corpus Callosum) ले यी दुई भिन्न आयामलाई एकीकृत गरी पूर्ण प्रज्ञा (Holistic Intelligence) निर्माण गर्छ।

त्यसैगरी, न्यूरो-इमेजिङ अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि पुरुष मस्तिष्कको तीव्र कार्य-सञ्चालन क्षमता र महिला मस्तिष्कको सघन अन्तर-गोलार्ध सञ्चार (Inter-hemispheric Connectivity) बाट प्राप्त हुने संवेगात्मक बुद्धिमत्ता एकअर्काका प्रतिस्पर्धी नभई परिपूरक हुन्। तसर्थ, व्यक्तिको आन्तरिक मस्तिष्कमा तर्क र संवेदनाको सन्तुलन तथा बाह्य जीवनमा पुरुष र महिलाको जैविक एवं भावनात्मक पूरकता नै सम्पूर्ण मानवताको मानसिक स्वास्थ्य, विकास र अस्तित्वको वास्तविक आधार हो।

"Ardhanarisvara" — अर्धनारीश्वर

"शिव र शक्ति एक नै हुन् — एउटा शरीरमा दुई तत्त्व।"

न्यूरोसाइन्समा: *पुरुष र महिलाको मस्तिष्कको पूरकता (Complementarity) नै सम्पूर्ण मानवताको आधार हो।*

३. सन्तान: जेनेटिक, एपिजेनेटिक र आध्यात्मिक निरन्तरता

सन्तान (छोराछोरी) केवल वंश अगाडि बढाउने माध्यम मात्र होइनन्; तिनीहरू आमाबाबुको 'एपिजेनेटिक्स' (Epigenetics) र 'संस्कार' (Samskara) का जीवित प्रतिरूप हुन्। आमाबाबुले जे सोच्छन्, जे महसुस गर्छन्, जे अभ्यास गर्छन् त्यो सबैको छाप सन्तानको जिन (Genes) मा पर्छ। यही 'एपिजेनेटिक्स' को आधुनिक विज्ञान र वैदिक 'संस्कार' को प्राचीन ज्ञान एकै सत्य हो।

क. स्नेह र ममता: मस्तिष्कको पहिलो विद्यालय

आधुनिक मनोविज्ञानको 'एटेचमेन्ट थ्योरी' (Attachment Theory — John Bowlby, Mary Ainsworth) अनुसार, बच्चा र आमाबाबुबीचको सुरुवाती बन्धनले बच्चाको जीवनभरको

मानसिक स्वास्थ्य निर्धारण गर्छ। वैदिक दर्शनमा यसलाई 'स्नेह' (Sneha) भनिन्छ। संस्कृतमा स्नेहको अर्थ 'तेल' (Oil) पनि हुन्छ। जसरी तेलले दियोलाई बल्न मद्दत गर्छ, त्यसरी नै आमाबाबुको स्नेहले सन्तानको मस्तिष्कको 'न्यूरल सर्किट' (Neural Circuits) लाई बलियो बनाउँछ।

न्यूरोसाइन्स: Brain-to-Brain Synchrony

The Conversation (2021) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि जब आमाबाबुले आफ्ना सन्तानसँग प्रेमपूर्वक समय बिताउँछन्, उनीहरूको मस्तिष्कको तरंग (Brainwaves) आपसमा सिङ्क्रोनाइज (Synchronize) हुन्छ। यसले बच्चाको मस्तिष्कमा Cortisol (तनावको हर्मोन) घटाउँछ र Oxytocin बढाउँछ। यसले बच्चाको 'Prefrontal Cortex' को विकास छिटो हुन्छ। अर्थात् आमाबाबुको प्रेम शाब्दिक रूपमा बच्चाको मस्तिष्कको वायरिङ (Wiring) गर्छ। यही नै 'संस्कार' को न्यूरोलोजिकल व्याख्या हो।

ख. छोरा र छोरी: फरक गोत्रको मिलनबाट फरक उपहार

छोराले बाबुको गोत्र (Y-क्रोमोजोम वंशरेखा) बोक्छ र अर्को गोत्रकी पत्नी ल्याएर आफ्नो गोत्रको जेनेटिक विविधता बढाउँछ। छोरीले बाबुको गोत्र छाडेर अर्को गोत्रमा प्रवेश गर्छिन् र आफ्नो माइतीको 'माइटोकन्ड्रियल DNA' (आमाबाट सर्ने Mitochondrial DNA) लिएर जान्छिन्। यसरी छोरा र छोरी दुवैले फरक-फरक तरिकाले मानव जातिको जेनेटिक विविधता कायम राख्छन्।

वैदिक दृष्टि: कन्यादान र गोत्र परिवर्तन

विवाहमा कन्यादान (Kanya-dana) को अर्थ केवल सामाजिक परम्परा होइन। यो एउटा जेनेटिक वंशरेखाबाट अर्कोमा प्रवेशको वैज्ञानिक संस्कार हो। छोरी विवाह पछि पतिको गोत्र ग्रहण गर्छिन् — यो उनको माइटोकन्ड्रियल DNA र पतिको Y-क्रोमोजोमको मिलनबाट नयाँ जेनेटिक संयोजन (New Genetic Combination) को सुरुवात हो।

४. प्रेम, समर्पण, धन्यता र आसक्ति: परिवारको आत्मा

गृहस्थ आश्रमको सबैभन्दा ठूलो चुनौती भनेको 'प्रेम' (Love) र 'आसक्ति' (Asakti/Attachment) बीचको सन्तुलन कायम गर्नु हो। यी दुई देखिँदा एउटै जस्तो लाग्छन् तर वास्तवमा यिनीहरू विपरीत दिशामा लैजाने दुई शक्तिहरू हुन्।

क. प्रेम र आसक्तिको न्यूरोलोजिकल भिन्नता

शुद्ध प्रेम (Unconditional Love)	आसक्ति (Attachment/Asakti)
Oxytocin र Serotonin बढाउँछ	Dopamine Addiction बनाउँछ
Prefrontal Cortex सक्रिय हुन्छ	Amygdala Hyperactive हुन्छ
स्वतन्त्रता दिन्छ (Secure Attachment)	नियन्त्रण खोज्छ (Anxious Attachment)
मोक्षतर्फ लैजान्छ	बन्धनमा राख्छ

ख. आसक्तिको न्यूरोलोजी: डोपामाइनको जाल

जब परिवारप्रतिको प्रेम स्वार्थ र मोहमा परिणत हुन्छ, त्यसलाई वैदिक भाषामा 'आसक्ति' (Asakti) भनिन्छ। न्यूरोलोजिकल रूपमा, आसक्ति भनेको मस्तिष्कको 'रिवार्ड सिस्टम' (Reward System) मा डोपामाइनको लत (Dopamine Addiction) बस्नु हो। व्यक्ति आफ्नो परिवारको खुसीका लागि यति धेरै आश्रित हुन्छ कि उसले आफ्नो 'स्व' (Self) गुमाउँछ। यसले अन्ततः डिप्रेसन र एन्जाइटी निम्त्याउँछ।

ग. समर्पण र धन्यता: सेरोटोनिनको आध्यात्मिक स्रोत

वैदिक गृहस्थ धर्मले 'समर्पण' (Surrender) र 'धन्यता' (Gratitude) लाई परिवारको आत्मा मानेको छ। आधुनिक मनोविज्ञानले देखाएको छ कि कृतज्ञता (Gratitude) को अभ्यासले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin: खुसीको हर्मोन) र डोपामाइन (Dopamine) दुवैको स्तर बढाउँछ। जब पति-पत्नी एकअर्काप्रति धन्यता र समर्पणको भावनामा हुन्छन्, उनीहरूको मस्तिष्कमा 'फ्लो स्टेट' (Flow State) उत्पन्न हुन्छ, जुन ध्यानको अवस्थासँग मेल खान्छ।

न्यूरोसाइन्स: Gratitude र Brain Chemistry

अनुसन्धानले देखाएको छ कि नियमित कृतज्ञता (Gratitude) को अभ्यासले Anterior Cingulate Cortex र Medial Prefrontal Cortex सक्रिय गर्छ — जुन empathy र सामाजिक बन्धनसँग जोडिएको छ। यसले Amygdala को Hyperactivity घटाउँछ र Oxytocin बढाउँछ। अर्थात् 'धन्यवाद' भन्नु केवल शिष्टाचार होइन — यो मस्तिष्कको Rewiring गर्ने शक्तिशाली उपकरण हो।

घ. निष्काम प्रेम: वैराग्य सहितको गृहस्थ

श्रीमद्भगवद्गीताले 'निष्काम कर्म' (Action without Attachment) को सिद्धान्त सिकाउँछ। गृहस्थ आश्रममा यसको अर्थ हो, आफ्नो पति, पत्नी र सन्तानलाई पूर्ण प्रेम र समर्पण गर्नु, तर उनीहरूमाथि आफ्नो मालिकपना (Ownership) नखोज्नु। आधुनिक मनोविज्ञानले यसलाई 'सेक्योर एटेचमेन्ट' (Secure Attachment) भन्छ। जहाँ व्यक्ति गहिरो प्रेममा हुन्छ तर भावनात्मक रूपमा स्वतन्त्र पनि हुन्छ।

> **वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् ।**
> **देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥**
> "वसुदेवका दिव्य पुत्र, कंस र चाणूरजस्ता दुष्टहरूको संहारक, माता देवकीका परम आनन्दका स्रोत तथा सम्पूर्ण जगतका परम गुरु भगवान् श्रीकृष्णको म श्रद्धापूर्वक वन्दना गर्दछु।"

कृष्ण, जसले परिवारभित्रको पाप (कंस) लाई नष्ट गरे र आनन्दको स्थापना गरे। परिवारभित्रको प्रेम नै कृष्णको लीला हो। यसले आसक्तिमुक्ति आनन्दको पहिलो सर्त भएको स्पष्ट गर्दछ।

५. समग्र विश्लेषण: वैदिक र वैज्ञानिक समानान्तर

तलको तालिकाले परिवार संस्थाका मुख्य तत्वहरूलाई वैदिक दर्शन, जेनेटिक्स, न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानको दृष्टिकोणबाट एकसाथ प्रस्तुत गर्दछ:

पारिवारिक तत्व	वैदिक अवधारणा	विज्ञान/न्यूरोसाइन्स	मनोवैज्ञानिक प्रभाव
विवाह	पुरुष-प्रकृति मिलन	Oxytocin + Dopamine release	Stress कम, आनन्द बढी
गोत्र नियम	सप्तर्षि वंशरेखा	Y-Chromosome Diversity	Genetic Disease रोकथाम
सन्तान	संस्कारको निरन्तरता	Epigenetics + Brain Sync	Secure Attachment
स्नेह/ममता	Sneha — तेलजस्तो	Oxytocin + Neural Wiring	Emotional Resilience
समर्पण	Dharma — कर्तव्य	Serotonin + Flow State	Mental Stability
आसक्ति विजय	Vairagya — वैराग्य	Prefrontal > Amygdala	Liberation/Moksha

निष्कर्ष: परिवार — ब्रह्माण्डको सबैभन्दा सुन्दर प्रयोगशाला

मानव जब 'मानस पुत्र' को अवस्थाबाट झरेर प्रजननको जैविक चक्रमा प्रवेश गर्यो, त्यो कुनै पतन थिएन। त्यो चेतनाको विस्तार थियो। गोत्र प्रणालीले हाम्रो भौतिक शरीर (Genetics) लाई स्वस्थ र उन्नत बनायो। पति-पत्नीको सम्बन्धले हाम्रो मस्तिष्क (Neurochemistry) लाई शान्त र सन्तुलित बनायो। सन्तानप्रतिको स्नेहले हाम्रो भावना (Psychology) लाई विस्तार गर्यो। आसक्तिमाथिको विजयले हाम्रो आत्मा (Consciousness) लाई मोक्षतर्फ डोहोर्यायो।

तसर्थ, परिवार कुनै बन्धन होइन। यो त 'पुरुष' र 'प्रकृति' को मिलनबाट सुरु भएर, जेनेटिक डाइभर्सिटीमार्फत अघि बढ्दै, अक्सिटोसिन र डोपामाइनको छालमा पौडिँदै, अन्ततः 'निष्काम प्रेम' मार्फत पूर्णता (Kaivalya) प्राप्त गर्ने ब्रह्माण्डकै सबैभन्दा सुन्दर र वैज्ञानिक 'सिस्टम' हो।

> ***"Tat tvam asi" — "त्यो तिमी नै हौ"***
>
> ***तपाईंको परिवारमा रहेको प्रत्येक आत्मा ब्रह्माण्डको एउटा अंश हो।***
>
> ***उनीहरूलाई प्रेम गर्नु भनेको ब्रह्माण्डलाई नै प्रेम गर्नु हो।***
>
> ***— छान्दोग्य उपनिषद्***

सन्दर्भ सूची (References)

[1] Samajdar, S. S., Joshi, S. R., Chakraborty, M., & Das, A. (2023). Gotra & Genetics — The science behind the Vedic thoughts. International Journal of Clinical Case Studies, 2(6). https://www.clinicsearchonline.org/article/gotra--genetics---the-science-behind-the-vedic-thoughts-and-its-application-in-modern-day-indian-society

[2] Harvard Medical School. (n.d.). Love and the Brain. https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/love-brain

[3] Verywell Mind. (2026). What Is Attachment Theory? (Bowlby & Ainsworth). https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337

[4] The Conversation. (2021). Synced brains: how to bond with your kids — according to neuroscience. https://theconversation.com/synced-brains-how-to-bond-with-your-kids-according-to-neuroscience-153225

[5] PMC / NIH. (2024). The mother–child interface: A neurobiological metamorphosis. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306452224005384

[6] Tripathi, V., & Bharadwaj, P. (2021). Neuroscience of the yogic theory of consciousness. Neuroscience of Consciousness, 2021(2). https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8675243/

[7] Bhagavad Gita (II.47, III.19, XIII.19, XIII.22). Classical Sanskrit texts.

[8] Patanjali Yoga Sutras (I.2, II.18). Classical Sanskrit texts.

ऋणानुबन्ध

परिवार · नातेदार · घरपालुवा जनावर

पुस्तौँ–पुस्ताको आध्यात्मिक, एपिजेनेटिक र न्यूरोलोजिकल बन्धनको गहिरो दर्शन

भूमिका: कोही पनि संयोगले आउँदैन

हामी जसलाई आफ्नो परिवार, नजिकका नातेदार वा घरमा पालेका कुकुर-बिरालो भनेर चिन्छौं, तिनीहरू हाम्रो जीवनमा केवल आकस्मिक संयोगवश (Coincidence/Random Chance) आएका होइनन्। यो ब्रह्माण्डमा कुनै पनि भेट संयोग होइन। हामी एक-अर्कासँग केवल रगतको नाता वा शारीरिक डीएनए (Genetic DNA) ले मात्र जोडिएका छैनौं; हामी पूर्वार्जित कर्मको सूक्ष्म लेखाजोखा (Karmic Imprints/Samskara), पुर्खाको जैविक-संस्कारिक स्मृति (Ancestral Memory/Transgenerational Epigenetic Inheritance), र मस्तिष्कको ऊर्जागत तरङ्ग (Brainwave Frequency & Neural Synchrony) मार्फत पुस्तौँ–पुस्तादेखि एउटा विशाल अन्तरसम्बन्धित जालो (Interconnected Universal Matrix) मा बाँधिएका छौँ।

> ***ऋणानुबन्धरूपेण पशुपत्नीसुतालयाः।***
> ***ऋणक्षये क्षयं यान्ति तस्माद् ऋणं न दापयेत्॥***
> ***"पशु, पत्नी, सन्तान र घर सबै ऋणानुबन्धको रूपमा आउँछन्।***
> ***ऋण चुक्ता भएपछि तिनीहरू जान्छन् त्यसैले ऋण कहिल्यै बोझ नठान।"***
> ***— संस्कृत सुभाषित (प्राचीन वैदिक वचन)***
>
> यस आध्यात्मिक यथार्थलाई प्राचीन गरुड पुराण तथा संस्कृत सुभाषितको अमर वचनले स्पष्ट पार्दछ 'ऋणानुबन्धरूपेण पशुपत्नीसुतालयाः । ऋणक्षये क्षयं यान्ति तस्माद् ऋणं न दापयेत् ॥' जसको मर्म यो हो कि हाम्रा घरपालुवा पशु, जीवनसाथी (पत्नी), सन्तान र बस्ने घर-सम्पत्ति सबै पूर्वजन्मको सूक्ष्म ऋणानुबन्ध (Karmic Debt and Spiritual Bond) चुक्ता गर्नका लागि मात्र हाम्रो जीवनमा आउँछन्; र त्यो ऋण वा ऊर्जागत हिसाब पूरा हुनासाथ तिनीहरू स्वाभाविक रूपमा छुट्टिन्छन्, त्यसैले यसलाई कहिल्यै बोझको रूपमा हेरिनु हुँदैन।

यस रहस्यलाई आधुनिक स्नायुविज्ञान र आणविक जीवविज्ञानले पनि स्पष्ट प्रमाणसहित पुष्टि गरिरहेका छन्। पुर्खाहरूले भोगेका संवेग, डर र अनुभवहरू डिएनए मिथाइलेसन मार्फत आनुवंशिक रूपमा अर्को पुस्तामा सर्ने प्रक्रियालाई एपिजेनेटिक्स (Epigenetics) ले प्रमाणित गरेको छ भने मानव मस्तिष्कमा रहेका मिरर न्युरोन्स (Mirror Neurons) ले आफ्ना परिवार र घरपालुवा जनावरहरूसँग समेत गहिरो समानुभूति, अक्सिटोसिन हर्मोनको सञ्चार र जैविक सामञ्जस्यता (Bio-Behavioral Synchrony) निर्माण गर्छन्। यसरी प्राचीन वैदिक ऋणानुबन्ध र आधुनिक विज्ञानको संगमले यो पुष्टि गर्छ कि हाम्रा वरिपरिका हरेक सम्बन्धहरू कर्म र चेतनाको शाश्वत नियमद्वारा निर्धारित ऊर्जागत यात्राका अभिन्न सहयात्री हुन्।

आधुनिक आणविक जीवविज्ञान र ट्रान्सजेनेरेसनल एपिजेनेटिक्स (Transgenerational Epigenetics) का अनुसार पुर्खाहरूले भोगेका गम्भीर मानसिक आघात, संवेग र भयका अनुभवहरूले कोषको आधारभूत डीएनए क्रम (DNA Sequence) परिवर्तन नगरीकनै साइटोसिन बेसमा हुने डीएनए मिथाइलेसन (DNA Methylation), हिस्टोन परिमार्जन (Histone Modification), तथा गैर-कोडिङ आरएनए (Non-coding RNAs) मार्फत जीनको अभिव्यक्तिलाई नियन्त्रण गर्छन्। यसरी ग्यामेट्स (Gametes / Germline Cells) मार्फत वंशानुगत रूपमा सर्ने यी जैविक छापहरूले भावी पुस्ताको हाइपोथालामिक-पिट्युटरी-एड्रेनल अक्ष (HPA Axis) र एमिग्डाला संवेदनशीलता (Amygdala Reactivity) लाई प्रभावित पार्छन्, जसले गर्दा पुर्खाको भावनात्मक तनाव र संवेग जैविक रूपमा अर्को पुस्तामा स्मृति (Epigenetic Memory / Biological Samskara) का रूपमा हस्तान्तरण हुन्छ।

अर्कोतर्फ, सामाजिक स्नायुविज्ञान (Social Neuroscience) ले मानव मस्तिष्कको प्रिमोटर कोर्टेक्स र इन्फेरियर पराइटल लोबमा अवस्थित मिरर न्युरोन प्रणाली (Mirror Neuron System) मार्फत परिवारका सदस्यहरू तथा घरपालुवा जनावरहरूसँग समेत अन्तर्प्रजातीय समानुभूति (Interspecies Empathy) स्थापित हुने तथ्यलाई प्रमाणित गरेको छ। जब व्यक्तिले आफ्ना पारिवारिक सदस्य वा पाल्तु जनावरसँग भावनात्मक अन्तर्क्रिया गर्छ, तब मस्तिष्कमा न्यूरोपेप्टाइड अक्सिटोसिन (Oxytocin Neurohormone) को उत्सर्जन भई मुटुको धड्कनको गतिशीलता (Heart Rate Variability / HRV) र मस्तिष्क तरङ्गहरूमा जैविक-व्यवहारिक सामञ्जस्यता (Bio-Behavioral Synchrony & Inter-brain Coupling) निर्माण हुन्छ। यो आणविक तथा स्नायुवैज्ञानिक तथ्य प्राचीन वैदिक 'ऋणानुबन्ध' (Karmic Debt Matrix) सँग हुबहु मेल खान्छ, जसले प्रमाणित गर्छ कि हाम्रा सम्पूर्ण जैविक सम्बन्धहरू र घरपालुवा प्राणीहरूसँगको सहवास केवल आकस्मिक संयोग नभई पुर्खाको एपिजेनेटिक

स्मृति, कर्मको ऊर्जागत बन्धन, र न्यूरोबायोलोजिकल चेतनाको नियमद्वारा निर्धारित एकीकृत यात्राका अभिन्न सहयात्री हुन्।

यी तथ्यहरूले परिवारका सदस्यहरू, नजिकका नातेदारहरू, र घरपालुवा जनावरहरूसँगको हाम्रो सम्बन्धलाई वैदिक 'ऋणानुबन्ध' (Rinanubandha) र आधुनिक 'एपिजेनेटिक्स' (Epigenetics) तथा 'मिरर न्युरोन' (Mirror Neurons) सँग सम्बन्धित रहेको पुष्टि गर्दछ।

१. ऋणानुबन्ध: कर्मको लेखा र आत्माहरूको पुनर्मिलन

वैदिक दर्शनअनुसार, हाम्रो जीवन 'ऋणानुबन्ध' (Rinanubandha) को सिद्धान्तमा चल्छ। 'ऋण' भनेको कर्जा (Debt) र 'अनुबन्ध' भनेको बन्धन (Bond) हो। यसको अर्थ हो, हामी त्यही व्यक्ति वा जीवसँग परिवार वा नजिकको सम्बन्धमा जोडिन्छौं, जससँग हाम्रो अघिल्ला जन्महरूको हिसाब-किताब बाँकी छ। यो ब्रह्माण्डको 'कर्म लेजर' (Karma Ledger) हो, जसमा प्रत्येक आत्माको दिने-लिने हिसाब दर्ज हुन्छ।

क. पाँच प्रकारका ऋण (Pancha Rna) र परिवारसँगको सम्बन्ध

सनातन धर्मले मानवलाई जन्मदेखि नै पाँच प्रकारका ऋणमा जन्मिएको मान्दछ—देव ऋण, ऋषि ऋण, पितृ ऋण, मनुष्य ऋण र भूत ऋण। यी पाँचै ऋणहरू हाम्रो परिवार र वरपरका जीवहरूसँगको सम्बन्धमा प्रतिबिम्बित हुन्छन्।

ऋणको प्रकार	सम्बन्धित जीव	चुक्ता गर्ने तरिका
देव ऋण (Deva Rna)	प्रकृति, सूर्य, वायु, जल	पूजा, यज्ञ, प्रकृति संरक्षण
ऋषि ऋण (Rishi Rna)	गुरु, शिक्षक, ज्ञानी	ज्ञान अध्ययन, शिक्षा प्रसार
पितृ ऋण (Pitr Rna)	मातापिता, पुर्खा	सेवा, श्राद्ध, धर्म आचरण
मनुष्य ऋण (Manushya Rna)	परिवार, समाज, नातेदार	सेवा, दान, सहयोग
भूत ऋण (Bhuta Rna)	जनावर, वनस्पति, जीवजन्तु	करुणा, अहिंसा, पालनपोषण

ख. परिवारको सदस्य: पुर्खाको आत्मा फर्किएको

कोही बच्चा जन्मनासाथ आमाबाबुलाई असीम सुख दिन्छ भने कोही जीवनभर दुःखको कारण बन्छ। वैदिक मान्यताअनुसार, आत्माहरूले आफ्नो बाँकी रहेको 'कर्म' फर्स्याउन परिवारको रूपमा पुनर्जन्म लिन्छन्। जोसँग हामीले विगतमा धेरै लिएका छौं, उसलाई चुकाउन हामी उसको सेवक वा

मातापिता बनेर आउँछौं। जसले हामीलाई विगतमा दुःख दिएको छ, ऊ हाम्रो सन्तान वा नातेदार बनेर त्यो हिसाब मिलाउन आउँछ। यो कुनै सजाय होइन। यो ब्रह्माण्डको सन्तुलन (Cosmic Balance) मिलाउने प्रक्रिया हो।

उदाहरण: आमाको असीम बलिदान

एउटी आमाले आफ्नो बच्चाको लागि रात-दिन जागेर, आफ्नो सुख त्यागेर सेवा गर्छिन्। वैदिक दर्शन भन्छ, यो केवल मातृत्वको भावना मात्र होइन। यो आमाले विगतको जन्ममा त्यो बच्चाबाट लिएको 'ऋण' (Debt) चुकाइरहेकी हुन्छिन्। जब ऋण चुक्ता हुन्छ, तब सम्बन्ध स्वाभाविक रूपमा परिवर्तन हुन्छ — बच्चा ठूलो भएर आमाको सेवा गर्न थाल्छ। यो कर्मको चक्र (Karma Cycle) हो।

एपिजेनेटिक्स: पुर्खाको स्मृति DNA मा

Yehuda et al. (2018) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि Holocaust Survivors का सन्तानहरूमा उनीहरूका मातापिताले भोगेको आघात (Trauma) को एपिजेनेटिक मार्क (Epigenetic Marks) पाइन्छ। भलै ती सन्तानहरूले आफैंले त्यो आघात कहिल्यै भोगेका थिएनन्। अर्थात्, तपाईंको हजुरबुबाको डर, खुसी, र दुःख आज तपाईंको मस्तिष्कको 'एमिग्डाला' (Amygdala) मा रेकर्ड भएर बसेको हुन सक्छ। वैदिक भाषामा यही नै पुस्तान्तरण हुँदै आएको 'संस्कार' वा 'पितृ ऋण' हो।

२. नजिकका नातेदार: कर्मको जाल र मिरर न्युरोनको जादू

हाम्रा नजिकका नातेदारहरू काका, काकी, मामा, फुपू, दाजुभाइ, दिदीबहिनी सबैसँगको हाम्रो सम्बन्ध एउटा अत्यन्त जटिल 'कर्म नेटवर्क' (Karma Network) हो। कोही नातेदारसँग पहिलो भेटमै असाध्यै नजिक महसुस हुन्छ, कोहीसँग वर्षौं सँगै बसे पनि दूरी रहन्छ। यो केवल व्यक्तित्वको भिन्नता होइन। यो पुर्खाको कर्म बन्धनको प्रतिफल हो।

क. मिरर न्युरोन (Mirror Neurons): आत्माहरूबीचको वाइफाई

न्यूरोसाइन्सले 'मिरर न्युरोन' (Mirror Neurons) भनिने मस्तिष्कका विशेष कोषहरू पत्ता लगाएको छ। यी कोषहरूले अरूको कार्य वा भावना देख्दा हाम्रो आफ्नै मस्तिष्कमा त्यस्तै अनुभूति गराउँछन्। जब हामी आफ्नो प्रिय नातेदार रुँदा देख्छौं, हाम्रो मस्तिष्कमा पनि 'दुःखको सर्किट'

(Pain Circuit) सक्रिय हुन्छ। यसैलाई 'समानुभूति' (Empathy) भनिन्छ। वैदिक भाषामा यसलाई 'चित्तको एकरूपता' (Synchronization of Consciousness) भनिन्छ।

न्यूरोसाइन्स: Mirror Neurons र Empathy

Acharya & Shukla (2012) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि मिरर न्यूरोन प्रणाली (Mirror Neuron System) मानवको सामाजिक सम्बन्ध, भाषा सिकाइ र समानुभूतिको आधार हो। परिवारका सदस्यहरू र नजिकका नातेदारहरूसँग हाम्रो मिरर न्यूरोन नेटवर्क अत्यन्त बलियो हुन्छ। किनभने हामी उनीहरूसँग धेरै समय बिताउँछौं र उनीहरूको भावना हाम्रो मस्तिष्कमा गहिरो छाप छोड्छ। यही नै 'पारिवारिक संस्कार' को न्यूरोलोजिकल आधार हो।

ख. नातेदारसँगको द्वन्द्व: कर्म चुक्ता गर्ने प्रक्रिया

कुनै नातेदारले हामीलाई बारम्बार दुःख दिन्छ भने, वैदिक दर्शनले भन्छ, ऊ हाम्रो 'कर्म शिक्षक' (Karma Teacher) हो। ऊ हामीलाई कुनै गहिरो पाठ सिकाउन आएको छ। जब हामी त्यो पाठ सिक्छौं र क्षमा (Forgiveness) गर्न सक्छौं, तब त्यो ऋण चुक्ता हुन्छ र सम्बन्ध स्वाभाविक रूपमा सुध्रिन्छ वा त्यो व्यक्ति हाम्रो जीवनबाट टाढिन्छ। क्षमा भनेको कमजोरी होइन। यो कर्मको बन्धनबाट मुक्त हुने सबैभन्दा शक्तिशाली उपाय हो।

उदाहरण: दाजुभाइको झगडा र कर्म

दुई दाजुभाइ, जसले सम्पत्तिका लागि झगडा गर्छन्। वैदिक दृष्टिले हेर्दा, उनीहरू विगतको जन्ममा एकअर्काको शत्रु थिए। अब परिवारमा जन्मेर त्यो पुरानो हिसाब मिलाउँदैछन्। जब दुवैले 'यो सम्पत्ति मेरो होइन, यो ब्रह्माण्डको अमानत हो' भन्ने बुझ्छन् र एकअर्कालाई क्षमा गर्छन्, तब उनीहरूको कर्म बन्धन टुट्छ र दुवैको जीवनमा शान्ति आउँछ।

विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाको सेवा: निष्काम कर्म, ऋणानुबन्ध र अभिभावकको न्यूरोबायोलोजिकल रूपान्तरण

मानव अस्तित्वको सबैभन्दा गहिरो साधना मन्दिर, गुम्बा वा एकान्त गुफामा मात्र सीमित हुँदैन; त्यो विशेष आवश्यकता भएका सन्तान (Special Needs / Autism Spectrum Condition) को निरन्तर, अहोरात्र र निःस्वार्थ सेवामा समर्पित माता-पिताको गृहस्थ जीवनभित्र जीवन्त रूपमा घटित भइरहेको हुन्छ। जब कुनै बालक संसारको छलछाम, सामाजिक कृत्रिमता र

आत्म-सुरक्षाको आदिम भयबाट पूर्णतया बेखबर भएर आफ्नै जैविक सीमाभित्र यस धर्तीमा आउँछ, तब उसको जीवनरक्षा र संवर्द्धनका लागि अभिभावकले आफ्नो सम्पूर्ण व्यक्तिगत महत्त्वाकांक्षा, निद्रा, समय र सुख तिलाञ्जली दिनुपर्ने हुन्छ। यो कठिन यात्रा बाहिरी आँखाले हेर्दा चरम कष्ट र संघर्षजस्तो देखिए तापनि, आध्यात्मिक दृष्टिमा यो जन्म-जन्मान्तरको कर्म-ऋण चुक्ता गरी मोक्षतर्फ उन्मुख हुने 'परम निष्काम कर्म' हो भने वैज्ञानिक दृष्टिमा अभिभावकको मस्तिष्कलाई चरम समानुभूति र आन्तरिक आनन्दमा रूपान्तरण गर्ने असाधारण न्यूरोबायोलोजिकल प्रक्रिया हो।

१. वैदिक र दार्शनिक दृष्टिकोण: निष्काम कर्मयोग, चित्तशुद्धि र मुक्तिको पूर्व-संकेत

वैदिक दर्शनले जीवनका यस्ता विशिष्ट सम्बन्धहरूलाई आकस्मिक दुर्घटना वा दण्ड नमानी चेतनाको शुद्धीकरणका लागि प्रकृतिको सर्वोच्च विधान मान्दछ:

विशुद्ध निष्काम कर्मयोग (Transcendence of Transactional Expectations): सामान्य सन्तानको लालनपालनमा अभिभावकको मनभित्र भविष्यको सहारा, वंशको निरन्तरता, सामाजिक प्रतिष्ठा वा धनोपार्जन जस्ता सूक्ष्म सांसारिक अपेक्षाहरू लुकेका हुन सक्छन्। तर कहिल्यै आत्मनिर्भर हुन नसक्ने विशेष सन्तानको सेवामा कुनै पनि प्रकारको प्रतिफल, प्रशंसा वा भविष्यको स्वार्थको सम्भावना शून्य हुन्छ। श्रीमद्भगवद्गीता (२.४७) को कालजयी सूत्र 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन' को साक्षात् प्रयोग यहीँ घटित हुन्छ। जब कर्मबाट फलको सम्पूर्ण अपेक्षा हट्छ, तब त्यो कर्म साधारण कर्तव्य नरहेर 'यज्ञ' र 'तपस्या' मा रूपान्तरित हुन्छ।

अहंकारको पूर्ण विसर्जन र चित्तशुद्धि (Dissolution of Ahankara): विशेष सन्तानको सेवा गर्दा 'म', 'मेरो इच्छा', र 'मेरो योजना' जस्ता अहम्का संरचनाहरू स्वतः भत्किन्छन्। आफूलाई बिर्सेर अर्को निर्दोष चेतनाको कल्याणमा लीन हुनु नै चित्तशुद्धि (Purification of Consciousness) को पराकाष्ठा हो। कठोपनिषद् र वेदान्त दर्शन अनुसार जबसम्म अहंकारको अन्तिम पत्र गल्दैन, तबसम्म मोक्ष सम्भव हुँदैन। यस्ता सन्तानको सेवा अभिभावकको संचित अहम्लाई पगालेर परम कल्याणकारी बनाउने प्रकृतिको आध्यात्मिक कुरुक्षेत्र हो।

ऋणानुबन्ध र उच्च आत्माको संगम (Sacred Rinanubandha): गरुड पुराण तथा प्राचीन सुभाषितहरूले उल्लेख गरेको 'ऋणानुबन्ध' को नियम अनुसार, कुनै पनि विशेष जीवात्मा विगतका अधुरा कर्म र सूक्ष्म संस्कारहरूलाई द्रुत गतिमा समाप्त गर्नका लागि उच्च चेतना भएका माता-पिताको शरणमा आउँछ। यस्ता बालबालिकामा कपट, रिस, ईर्ष्या वा बदलाको भाव नहुने हुँदा

उनीहरू एक प्रकारले 'मुक्तप्रायः निष्पाप चेतना' हुन्, जसको सेवा गरेर माता-पिताले पनि आफ्नो अन्तिम आध्यात्मिक ऋण चुक्ता गरी मुक्तिको ढोका खोल्ने अवसर प्राप्त गर्छन्।

२. स्नायुविज्ञान र आणविक परिप्रेक्ष्य: हेरचाहकर्ताको मस्तिष्क पुनर्संरचना

आधुनिक स्नायुविज्ञान (Cognitive & Social Neuroscience) ले प्रमाणित गरेको छ कि गहिरो समर्पण र प्रेमपूर्वक गरिने सेवाले अभिभावकको मस्तिष्कको संरचना र न्यूरोकेमिस्ट्रीमा आमूल परिवर्तन ल्याउँछ:

समानुभूति सञ्जालको सुदृढीकरण (Hyper-Activation of Empathy Networks): शब्दविहीन र आत्म-रक्षाको ज्ञान नभएका सन्तानका सूक्ष्म संवेगहरूलाई निरन्तर बुझ्ने प्रयास गर्दा अभिभावकको मस्तिष्कमा रहेको एन्टेरियर इन्सुला (Anterior Insula) र एन्टेरियर सिङ्गलेट कोर्टेक्स (Anterior Cingulate Cortex / ACC) अत्यधिक विकसित हुन्छन्। यी क्षेत्रहरू समानुभूति, आत्म-सचेतना र करुणाका केन्द्र हुन्। निरन्तरको यस अभ्यासले मस्तिष्कको स्वकेन्द्रित 'म-केन्द्रित' सञ्जाललाई निष्क्रिय पारेर विश्वव्यापी समानुभूति (Radical Empathy & Universal Compassion) मा विस्तार गरिदिन्छ।

अभिघातपछिको वृद्धि (Post-Traumatic Growth & Cognitive Rewiring): प्रारम्भिक चरणको अन्योल, आघात र शोकलाई पार गरेर जब अभिभावकले परिस्थितिलाई पूर्ण रूपमा स्वीकार गर्छन् (Radical Acceptance), तब मस्तिष्कमा गहिरो न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) सक्रिय हुन्छ। यसले जीवनप्रतिको संकुचित दृष्टिकोणलाई भत्काएर सहनशीलता, धैर्य र आध्यात्मिक गहिराइ निर्माण गर्छ, जसलाई मनोविज्ञानमा पोस्ट-ट्रमेटिक ग्रोथ भनिन्छ।

आनन्द र शान्तिको जैविक रसायन (Oxytocin & Endogenous Opioids): जब सेवा कुनै गुनासो वा विद्रोहबिना 'स्वीकार भाव' ले गरिन्छ, तब शरीरमा तनाव पैदा गर्ने कोर्टिसोलको स्तर घट्छ र मस्तिष्कमा अक्सिटोसिन (Oxytocin — The Trust & Bonding Hormone) तथा एन्डोजेनस ओपिओइड्स (Endogenous Opioids / Endorphins — Natural Bliss Molecules) निरन्तर सञ्चारित हुन्छन्। यही न्यूरोकेमिकल सन्तुलनले शारीरिक थकान र बाह्य कठिनाइका बाबजुद पनि अभिभावकको हृदयभित्र एउटा अकथनीय आन्तरिक शान्ति, सन्तुष्टि र आनन्द (Caregiver's Intrinsic Bliss) जन्माइरहन्छ।

भ्यागस स्नायु र जैविक सामञ्जस्यता (Vagal Tone & Parasympathetic Regulation): निःस्वार्थ सेवाले प्यारासिम्पेथेटिक स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र भ्यागस

नर्भ (Vagus Nerve) को सक्रियता बढाउँछ। यसले मुटुको धड्कनको गतिशीलता (Heart Rate Variability / HRV) लाई सन्तुलित राखी आन्तरिक शान्ति प्रदान गर्छ।

निष्कर्ष: सेवा नै साक्षात् मोक्ष

विशेष आवश्यकता भएका सन्तानको पालनपोषण केवल एउटा सामाजिक वा पारिवारिक जिम्मेवारी मात्र होइन; यो प्रकृतिको प्रयोगशालामा भइरहेको चेतनाको सर्वोच्च परीक्षण हो। जसमा आफ्नो स्वार्थको पूर्ण आहुति दिएर, कुनै गुनासोरहित आनन्दका साथ सेवा गरिन्छ, त्यहाँ बाह्य साधनाबिना नै साक्षात् ईश्वरीय गुण प्रकट हुन्छ।

यसरी एकातिर वैदिक निष्काम कर्मयोगको मर्म साकार भई जीवात्मा मोक्षतर्फ उन्मुख हुन्छ भने अर्कोतिर आधुनिक स्नायुविज्ञान अनुसार मस्तिष्कका सम्पूर्ण संवेगात्मक केन्द्रहरू रूपान्तरित भई व्यक्ति उच्च चेतनाको स्तरमा स्थापित हुन्छ। त्यो सेवा नै तपस्या हो, त्यो सन्तान नै गुरु हो, र त्यसमा प्राप्त हुने आनन्द नै साक्षात् जीवनमुक्तिको पूर्व-अनुभूति हो।

३. घरपालुवा जनावर: भूत ऋण र शुद्ध आत्माको उपस्थिति

तपाईंको घरमा पालिएको कुकुर वा बिरालो कुनै बाटो भुलेर आएको जीव होइन। ऊ तपाईंको अघिल्लो जन्मको कुनै अपूर्ण प्रेम वा ऋण चुकाउन तपाईंको जीवनमा प्रवेश गरेको आत्मा हुन सक्छ। सनातन धर्मले भन्छ: जनावरहरूमा पनि आत्मा (Soul) हुन्छ र उनीहरू पनि कर्मको चक्रमा बाँधिएका हुन्छन्। मानवभन्दा मानसिक रूपमा कम विकसित भए पनि उनीहरूको 'आत्माको चेतना' (Soul Consciousness) शुद्ध हुन्छ किनकि उनीहरूमा अहंकार (Ego) हुँदैन।

क. कुकुर र मानवको अक्सिटोसिन लूप (Oxytocin Loop)

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले मानव र कुकुरबीचको बन्धनलाई अत्यन्त गहिरो रूपमा अध्ययन गरेको छ। जब तपाईं आफ्नो कुकुरको आँखामा हेर्नुहुन्छ, तपाईं दुवैको मस्तिष्कमा 'अक्सिटोसिन' (Oxytocin — Love Hormone) को स्तर तीव्र रूपमा बढ्छ। यो त्यही हर्मोन हो जुन एउटी आमाले आफ्नो भर्खरै जन्मेको बच्चालाई हेर्दा रिलिज हुन्छ। अर्थात्, मस्तिष्कको तहमा हेर्दा, प्रकृतिले मानव र घरपालुवा जनावरलाई एउटै 'न्यूरोकेमिकल परिवार' (Neurochemical Family) भित्र जोडिदिएको छ।

न्यूरोसाइन्स: Dog-Owner Oxytocin Bond

Marshall-Pescini et al. (2019) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि कुकुर र मालिक बीचको सकारात्मक अन्तरक्रिया (Cuddling, Eye Contact) ले दुवैको Oxytocin स्तर बढाउँछ। fMRI अध्ययनहरूले देखाएको छ कि आमाले आफ्नो बच्चाको र आफ्नो कुकुरको फोटो हेर्दा मस्तिष्कको एउटै क्षेत्र (Emotion, Reward, Affiliation Network) सक्रिय हुन्छ। यसले पुष्टि गर्छ कि मस्तिष्कको दृष्टिकोणमा, कुकुर परिवारकै एक सदस्य हो।

ख. बिरालो र सूक्ष्म ऊर्जा (Cat and Subtle Energy)

बिरालोलाई वैदिक परम्परामा विशेष स्थान दिइएको छ। बिरालोले घरको 'नकारात्मक ऊर्जा' (Negative Energy) लाई आफूमा सोस्छ भन्ने विश्वास छ। बिरालोले मानिससँग कुरा गर्न, खाना माग्न, वा ध्यान खिच्न मुख खोलेर निकाल्ने बाह्य आवाज म्याउँ (Meow) हो। बिरालो जब पूर्ण रूपमा सुरक्षित, शान्त, सन्तुष्ट वा प्रेमपूर्ण अवस्थामा हुन्छ, उसले मुख बन्द गरेर घाँटी र छातीभित्रबाट एक प्रकारको निरन्तर सूक्ष्म कम्पनसहितको आवाज (the continuous, low, vibrating sound) निकाल्छ। बिरालोको त्यो 'घुरघुर' वा घाँटी घुरेको आवाजलाई पर्र (Purr) भनिन्छ। आधुनिक विज्ञानको दृष्टिले हेर्दा, बिरालोको 'पर्र' (Purring - घुरघुर वा घाँटी घुरेको आवाज) को आवाज २०-१४० Hz को फ्रिक्वेन्सीमा हुन्छ, जुन मानव हड्डी र मांसपेशीको उपचार (Healing) मा सहायक हुन्छ। बिरालोको उपस्थितिले मानवको रक्तचाप (Blood Pressure) घटाउँछ र 'कोर्टिसोल' (Cortisol — Stress Hormone) कम गर्छ।

वैदिक दृष्टि: जनावरहरू — विकासक्रमका साथी आत्माहरू

सनातन धर्मले 'चौरासी लाख योनि' (8.4 million species) को अवधारणा दिन्छ। आत्मा मानव जन्म पाउनुअघि विभिन्न योनिहरूमा यात्रा गर्छ। तपाईंको घरको कुकुर वा बिरालो कुनै उच्च योनिमा जाने क्रममा तपाईंको घरमा रोकिएको आत्मा हुन सक्छ। तपाईंले उसलाई दिएको प्रेम र सुरक्षाले उसको आत्माको विकास (Spiritual Evolution) मा मद्दत गर्छ र तपाईंको 'भूत ऋण' (Bhuta Rna) चुक्ता हुन्छ।

उदाहरण: कुकुरको निस्वार्थ प्रेम

एउटा कुकुर आफ्नो मालिक बिरामी परेको बेला घण्टौं उसको छेउमा बसिरहन्छ, खाना खाँदैन, खेल्दैन। यो केवल 'जनावरको प्रवृत्ति' मात्र होइन। वैदिक दर्शनले भन्छ यो त्यो आत्माको शुद्ध प्रेम हो जसमा अहंकार, स्वार्थ, वा अपेक्षाको लेश पनि छैन। यही 'निष्काम प्रेम' (Unconditional Love) मानवले कुकुरबाट सिक्न सक्छ।

४. पुस्तौँपुस्ताको स्मृति: एपिजेनेटिक्स र पितृ ऋण

हाम्रो शरीरमा केवल हाम्रो आफ्नो जीवनको अनुभव मात्र रेकर्ड भएको छैन। हाम्रा पुर्खाहरूले सात पुस्तासम्म भोगेका खुसी, दुःख, डर, र प्रेमका छापहरू हाम्रो DNA मा 'एपिजेनेटिक मार्क' (Epigenetic Marks) को रूपमा बाँकी रहन्छन्। यही नै वैदिक 'पितृ ऋण' (Pitr Rna) को वैज्ञानिक व्याख्या हो।

क. पुर्खाको आघात र हाम्रो मस्तिष्क

यदि तपाईंका पुर्खाहरूले कुनै ठूलो अकाल, युद्ध, वा आघात भोगेका थिए भने त्यसको 'एपिजेनेटिक छाप' (Epigenetic Imprint) तपाईंको मस्तिष्कको 'एमिग्डाला' (Amygdala) मा अझै बाँकी हुन सक्छ। यसले तपाईंलाई अकारण डर, चिन्ता, वा असुरक्षाको भावना दिन सक्छ। वैदिक परम्परामा 'श्राद्ध' (Shraddha) र 'पितृ तर्पण' (Pitr Tarpan) को अभ्यास यही पुर्खाको अनुत्तरित कर्मलाई शान्त गर्न गरिन्छ।

एपिजेनेटिक्स: पुस्तौँपुस्ताको स्मृति

Yehuda et al. (2018) को अनुसन्धानले Holocaust Survivors का सन्तानहरूमा FKBP5 जीनको एपिजेनेटिक परिवर्तन पाइएको देखाएको छ — जुन Stress Response सँग जोडिएको जीन हो। BBC (2013) ले रिपोर्ट गरेको अनुसन्धानमा, मुसाहरूलाई एउटा विशेष गन्धसँग डर सिकाइयो, र उनीहरूका सन्तान र नातिहरूले पनि त्यही गन्धसँग डर देखाए — भलै उनीहरूले कहिल्यै त्यो अनुभव गरेका थिएनन्। यसलाई 'Transgenerational Epigenetic Inheritance' भनिन्छ।

ख. पितृ तर्पण: न्यूरोलोजिकल र आध्यात्मिक उपचार

वैदिक परम्परामा पितृपक्षमा गरिने 'श्राद्ध' र 'तर्पण' को अभ्यास केवल धार्मिक कर्मकाण्ड होइन। यो एउटा गहिरो मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक प्रक्रिया हो जसले पुर्खाहरूप्रतिको कृतज्ञता (Gratitude) र क्षमा (Forgiveness) व्यक्त गर्छ। आधुनिक मनोविज्ञानले देखाएको छ कि पुर्खाहरूप्रतिको कृतज्ञताको अभ्यासले हाम्रो 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (DMN) को नकारात्मक अतिसक्रियता घटाउँछ र मानसिक शान्ति बढाउँछ।

पितृ तर्पण र आनुवंशिक उपचार: वैदिक, एपिजेनेटिक्स र स्नायुवैज्ञानिक समन्वय

वैदिक परम्परामा पितृपक्षका समयमा गरिने 'श्राद्ध' र 'तर्पण' केवल परम्परागत कर्मकाण्ड मात्र नभई पुस्तान्तरण संस्कार, अवचेतन मनको शुद्धि र जैविक-आध्यात्मिक उपचार (Transgenerational & Neuro-Spiritual Healing) को एक अत्यन्त वैज्ञानिक प्रक्रिया हो। 'श्रद्धया दीयते यत् तत् श्राद्धम्' अर्थात् सत्य र कृतज्ञताको गहिरो भावसहित पुर्खाहरूप्रति गरिने समर्पण नै श्राद्ध हो। वैदिक दर्शन अनुसार हाम्रा पुर्खाहरू कुनै सुदूर लोकमा मात्र सीमित छैनन्; उनीहरू हाम्रै कोष-कोषमा सूक्ष्म संस्कार, रगतको धारा र जैविक सूचनाको निरन्तरताका रूपमा जीवित छन्। गरुड पुराण, याज्ञवल्क्य स्मृति तथा छान्दोग्य उपनिषद्को दृष्टिमा पितृ तर्पणको मूल उद्देश्य कुल-परम्पराबाट प्राप्त भएको 'पितृ ऋण' (Ancestral Debt / Evolutionary Duty) लाई स्वीकार गरी अचेतन मनमा गडेका अपराधबोध, अधुरा आघात र वंशाणुगत संवेगहरूलाई शान्त पार्नु हो।

१. वैदिक तर्पण विधि र मनोवैज्ञानिक विसर्जनको मर्म

तर्पणको शाब्दिक अर्थ नै 'तृप्त गर्नु' वा सन्तुष्ट बनाउनु हो। जल, कालो तिल र कुशको प्रयोग गरी औंलाको 'पितृतीर्थ' (बुढी औंला र छोटी औंलाको बीचको भाग) बाट दिइने अर्घ्य केवल भौतिक क्रिया होइन:

जल र तिलको प्रतीक: जलले चेतनाको तरलता र शुद्धीकरणलाई जनाउँछ भने कालो तिलले सूक्ष्म संचित कर्म र विगतका नकारात्मक संस्कारहरूको विसर्जनलाई संकेत गर्दछ।

क्षमा र कृतज्ञताको सङ्कल्प (Forgiveness and Gratitude): तर्पणको मन्त्रोच्चारण गर्दा ज्ञात-अज्ञात, तीन पुस्तादेखि लिएर सम्पूर्ण सृष्टिका पुर्खाहरूको स्मरण गरिन्छ: ‘ये बान्धवा अबान्धवा वा येऽन्यजन्मनि बान्धवाः । ते तृप्तिमखिलां यान्तु...’। यस अभ्यासले पुर्खाहरूबाट जानी-नजानी सरेर आएका आन्तरिक द्वन्द्वलाई क्षमाशीलता (Radical Forgiveness) मार्फत विसर्जन गराउँछ।

२. ट्रान्सजेनेरेसनल एपिजेनेटिक्स: पुर्खाको स्मृति र जैविक रूपान्तरण

आधुनिक आणविक जीवविज्ञान र ट्रान्सजेनेरेसनल एपिजेनेटिक्स (Transgenerational Epigenetic Inheritance) ले प्रमाणित गरेको छ कि हाम्रा पुर्खाहरूले भोगेका चरम भय, अनिकाल, युद्ध, तनाव वा आघातका अनुभवहरू डीएनएको क्रम परिवर्तन नगरीकनै रासायनिक रूपान्तरणमार्फत पछिल्ला पुस्ताहरूमा सर्छन्:

डीएनए मिथाइलेसन (DNA Methylation & Histone Modification): पुर्खाहरूको संवेगात्मक तनावले उनीहरूको ग्यामेट्स (शुक्राणु र डिम्बाणु) मार्फत जीनको अभिव्यक्तिलाई नियन्त्रण गर्ने मिथाइल समूहहरूमा छाप छोड्छ। यसले सन्तानको हाइपोथालामिक-पिट्युटरी-एड्रेनल अक्ष (HPA Axis) लाई बढी संवेदनशील बनाउँछ, जसका कारण बिना कुनै प्रत्यक्ष कारण पनि व्यक्तिमा अज्ञात भय, एन्जाइटी वा अवसाद देखिन सक्छ।

एपिजेनेटिक उपचारको मार्ग: आधुनिक विज्ञान अनुसार एपिजेनेटिक छापहरू स्थायी हुँदैनन्; चेतनामूलक अभ्यास, गहिरो कृतज्ञता, ध्यान र वातावरणको सकारात्मक पुनर्संरचनामार्फत यी हानिकारक रासायनिक ट्यागहरूलाई उल्ट्याउन (Epigenetic Reversal / Reprogramming) सकिन्छ। पितृ तर्पणको नियमित मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यासले पुर्खाको त्यो अवचेतन आघातलाई सचेत स्वीकारोक्तिमा बदलेर जैविक तहमा निको पार्ने उत्प्रेरकको काम गर्छ।

३. स्नायुविज्ञान र मस्तिष्क सञ्जालको सन्तुलन (Neurobiology of Tarpana)

मस्तिष्कको कार्यप्रणालीको दृष्टिबाट हेर्दा श्राद्ध र तर्पणले स्नायु प्रणालीलाई गहिरो शान्ति प्रदान गर्दछ: डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) को नियमन: जब मानिस विगतका गल्ती, पारिवारिक पश्चात्ताप वा आत्म-केन्द्रित चिन्तामा रुमल्लिन्छ, तब मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network / DMN) अति-सक्रिय रहन्छ। पुर्खाहरूप्रतिको कृतज्ञता र क्षमाको अभ्यासले DMN को यो नकारात्मक लूपलाई भत्काएर मस्तिष्कलाई शान्त बनाउँछ।

एमिग्डाला र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्सको सन्तुलन: कृतज्ञताको भावले मस्तिष्कको भय केन्द्र एमिग्डाला (Amygdala) को अति-सक्रियतालाई घटाई विवेक, निर्णय र उच्च चेतनाको केन्द्र प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ।

वेगल टोन र न्यूरोकेमिकल प्रवाह: श्रद्धा र समर्पणको भावनाले प्यारासिम्पेथेटिक स्नायु प्रणालीलाई सुदृढ गर्दै वेगस नर्भ (Vagus Nerve) को सक्रियता बढाउँछ। यसले शरीरमा तनाव हर्मोन

कोर्टिसोलको स्तर घटाई अक्सिटोसिन (Oxytocin) र सेरोटोनिन (Serotonin) को सञ्चार गराउँछ, जसले शरीर र मनलाई गहिरो भावनात्मक सुरक्षाको अनुभूति दिन्छ।

निष्कर्ष

पितृ तर्पण कुनै अन्धविश्वास वा मृत आत्मालाई दिइने सामान्य वस्तुगत दान मात्र होइन; यो आफ्नो मूल (Roots) सँग जोडिने, पुर्खाहरूबाट सरेर आएका संवेगात्मक र एपिजेनेटिक भारहरूलाई कृतज्ञतापूर्वक विसर्जन गर्ने र आफ्नै स्नायु प्रणालीलाई पुनर्गठित गर्ने एक उच्च वैज्ञानिक पद्धति हो। जब व्यक्तिले आफ्ना पुर्खाहरूलाई श्रद्धापूर्वक स्मरण गरी क्षमा र कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ, तब उसले आफ्ना अगाडिका पुस्ताहरूको मानसिक मुक्ति मात्र गर्दैन, अपितु आफ्नो वर्तमान मस्तिष्क र भविष्यका सन्ततिको जैविक स्वास्थ्यलाई समेत आनुवंशिक आघातबाट मुक्त गराउँछ।

५. समग्र विश्लेषण: सबै सम्बन्धहरूको तुलनात्मक दर्शन

तलको तालिकाले परिवार र वरपरका सबै जीवहरूसँगको सम्बन्धलाई वैदिक दर्शन, एपिजेनेटिक्स र न्यूरोसाइन्सको दृष्टिकोणबाट एकसाथ प्रस्तुत गर्दछ:

सम्बन्धको प्रकार	वैदिक अवधारणा	न्यूरोसाइन्स	आध्यात्मिक अर्थ
मातापिता	पितृ ऋण (Pitr Rna)	Oxytocin + Brain Sync + Epigenetics	पुर्खाको ऋण चुक्ता गर्ने
सन्तान	संस्कारको निरन्तरता	Epigenetic Marks + Mirror Neurons	भविष्यको कर्म बीज
पति/पत्नी	पुरुष-प्रकृति मिलन	Dopamine + Oxytocin + Vasopressin	अर्धनारीश्वरको प्रकटन
दाजुभाइ/दिदीबहिनी	मनुष्य ऋण (Manushya Rna)	Mirror Neurons + Shared Epigenetics	समान कर्म यात्राका साथी
नातेदार	कर्म नेटवर्क (Karma Network)	Oxytocin Loop + Brain Frequency	कर्म शिक्षक वा ऋणदाता
कुकुर	भूत ऋण (Bhuta Rna)	Oxytocin Loop + Eye Contact Bond	शुद्ध प्रेमको जीवित उदाहरण
बिरालो	सूक्ष्म ऊर्जा सन्तुलन	Purring Healing + Cortisol Reduction	नकारात्मक ऊर्जा शोषक

निष्कर्ष: सबै एउटै आत्माका अंश हौं

हाम्रो जीवन एउटा विशाल र जटिल 'सिम्फोनी' (Symphony) हो, जहाँ प्रत्येक परिवारको सदस्य, नातेदार र घरको कुकुर वा बिरालोले आ-आफ्नो बाजा बजाइरहेका छन्। कोही सुरिलो बाजा बजाउँछन्, कोही बेसुरो। तर सबैको बाजा मिलेर नै जीवनको पूर्ण संगीत बन्छ।

वैदिक दर्शनले भन्छ: हामी कर्म र ऋणानुबन्धले जोडिएका हौं। एपिजेनेटिक्सले भन्छ: हामी पुर्खाको स्मृतिले जोडिएका हौं। न्यूरोसाइन्सले भन्छ: हामी अक्सिटोसिन र मिरर न्यूरोनले जोडिएका हौं। नाम जे दिए पनि सत्य एउटै हो। कोही पनि पराया छैन। तपाईंको घरमा भुकिरहेको कुकुर, तपाईंलाई माया गर्ने वा सताउने नातेदार र तपाईं स्वयं सबै एउटै ब्रह्माण्डीय चेतना (Cosmic Consciousness) का अंश हौं।

तसर्थ, हरेक सम्बन्धलाई गहिरो प्रेम र धन्यता (Gratitude) का साथ स्वीकार गर्नुहोस्। घरको कुकुरलाई केवल जनावर नभई एउटा 'यात्रा गरिरहेको आत्मा' (Traveling Soul) को रूपमा हेर्नुहोस्। कठिन नातेदारलाई 'कर्म शिक्षक' को रूपमा हेर्नुहोस्। किनकि जब ऋण चुक्ता हुन्छ, तब मात्र आत्मा स्वतन्त्र हुन्छ। र त्यही स्वतन्त्रता नै मोक्ष हो।

> ***"सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।***
> ***सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्॥"***
> ***"सबै सुखी होऊन्। सबै रोगमुक्त होऊन्।***
> ***सबैले शुभ देखून्। कोही पनि दुःखको भागी नहोऊन्।"***
> ***— बृहदारण्यक उपनिषद्***
>
> ***यो प्रार्थना केवल मानवका लागि होइन —***
> ***यो सबै जीवजन्तु, जनावर र सम्पूर्ण सृष्टिका लागि हो।***

सन्दर्भ सूची (References)

[1] Bharathiyam. (n.d.). Rna–Anubandha: The Web of Karmic Debts. https://www.bharathiyam.com/wisdom/dharma-karma-insights/rna-anubandha-the-web-of-karmic-debts/
[2] Yehuda, R., et al. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: epigenetic mechanisms. World Psychiatry, 17(3), 243–257. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6127768/
[3] Hindu Website. (n.d.). Animals in Hinduism: Sacred Status & Spiritual Significance. https://www.hinduwebsite.com/hinduism/h_animals.asp
[4] Marshall-Pescini, S., et al. (2019). The Role of Oxytocin in the Dog–Owner Relationship. Animals, 9(10), 792. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6826447/

[5] Acharya, S., & Shukla, S. (2012). Mirror neurons: Enigma of the metaphysical modular brain. J Nat Sci Biol Med, 3(2), 118–124. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3510904/
[6] BBC Health. (2013). 'Memories' pass between generations. https://www.bbc.com/news/health-25156510
[7] Heard, E., & Martienssen, R. A. (2014). Transgenerational epigenetic inheritance: myths and mechanisms. Cell, 157(1), 95–109. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4020004/
[8] Bhagavad Gita (3.35, 4.23, 6.45). Classical Sanskrit texts.
[9] Brihadaranyaka Upanishad (1.4.14) — Sarve Bhavantu Sukhinah. Classical Sanskrit texts.

करुणाको अहङ्कार

र धन्यताको विज्ञान

प्रेम, करुणा, भक्ति र अहङ्कारको वैदिक-वैज्ञानिक यथार्थवादी दर्शन

एउटा खतरनाक सत्य

जब हामी भन्छौं 'म उसलाई प्रेम गर्छु' वा 'म उसप्रति करुणा राख्छु', त्यहाँ कतै न कतै एउटा सूक्ष्म अहङ्कार (Ego) लुकेको हुन्छ। करुणा र प्रेमको दाबी गर्ने बित्तिकै हामी आफूलाई 'दाता' (Giver) र अर्कोलाई 'प्रापक' (Receiver) मान्न पुग्छौं।

म सम्पन्न छु, म शक्तिशाली छु, म दिने हैसियतमा छु र ऊ कमजोर छ, ऊ लिने हैसियतमा छ। यो 'दिने' र 'लिने' को विभाजन नै अहङ्कारको सबैभन्दा सूक्ष्म र खतरनाक रूप हो। यहीँ वैदिक दर्शन र आधुनिक विज्ञानको सबैभन्दा गहिरो रहस्य खुल्छ। करुणा र प्रेमबाट सुरु भएको यात्रा जबसम्म 'धन्यता' (Gratitude) र 'भक्ति' (Devotion) मा पुगेर पग्लिँदैन, तबसम्म त्यो प्रेम केवल अहङ्कारको अर्को आवरण मात्र बनिरहन्छ।

> ***'जब तिमी दिन्छौ र "मैले दिएँ" भन्ने भाव रहन्छ, तब तिमीले दिएको होइन।***
> ***तिमीले आफ्नो अहङ्कारलाई खुवाएको हो।'***
> ***— वैदिक यथार्थवाद***

कथा १: दाताको अहङ्कार र भिक्षुको हाँसो

एउटा ठूलो राज्यको राजा थियो। ऊ अत्यन्तै दानी, करुणामयी र प्रजापालक भनेर चिनिन्थ्यो। हरेक बिहान ऊ आफ्नो दरबारको ढोकामा बसेर गरिबहरूलाई सुनका सिक्का बाँड्थ्यो। जब ऊ सिक्का दिन्थ्यो, उसको अनुहारमा करुणा हुन्थ्यो, तर उसका आँखाहरूमा 'म दिइरहेको छु' भन्ने चमक हुन्थ्यो। गरिबहरू झुक्थे, उसलाई भगवान् भन्थे र ऊ मुस्कुराउँथ्यो।

एक दिन एउटा अनौठो भिक्षु त्यो लाइनमा आयो। राजाले करुणाभावले एउटा सुनको सिक्का भिक्षुको कचौरामा राखिदियो। तर भिक्षु निहुरिएन। उसले राजालाई धन्यवाद पनि भनेन। उल्टै, भिक्षु जोरले हास्यो र अगाडि बढ्यो।

राजाको अहङ्कारमा चोट लाग्यो। उसले सिपाहीलाई भनी भिक्षुलाई बोलायो र सोध्यो।

राजा: "मैले तिमीलाई सुन दिएँ, मेरो करुणा देखेर पनि तिमीले धन्यवाद किन भनेनौ? उल्टै किन हाँस्यौ?"

भिक्षु: "राजन, तपाईंले मलाई सुन दिनुभयो, तर त्यो सुनसँगै तपाईंले आफ्नो अहङ्कार पनि मेरो कचौरामा खसाल्नुभयो। तपाईंलाई लागिरहेको छ—तपाईं दाता हुनुहुन्छ र म भिखारी हुँ। तर सत्य के हो भने, यो सुन माटोबाट आएको हो र माटोमै मिल्नेछ। तपाईं केवल एउटा माध्यम हुनुहुन्छ। मैले धन्यवाद तपाईंलाई होइन, त्यो अस्तित्वलाई दिनुपर्छ जसले तपाईंको हातलाई मेरो कचौरासम्म ल्यायो।"

भिक्षु (अगाडि): "तपाईं त उल्टै मप्रति धन्य हुनुपर्ने हो, किनकि मैले तपाईंको हातबाट यो सिक्का लिएर तपाईंलाई 'दानी' बन्ने अवसर दिएँ। यदि म यहाँ नभएको भए, तपाईंको यो करुणा कसले लिइदिन्थ्यो?"

यो सुनेर राजा स्तब्ध भयो। उसले पहिलो पटक बुझ्यो कि उसको 'करुणा' वास्तवमा उसको 'अहङ्कार' को खुराक मात्र थियो।

◆ वैदिक सत्य: दाता र प्रापकको भ्रम

सनातन दर्शनले भन्छ 'ईश्वर अर्पणम्' (Ishvara Arpana) अर्थात् सबै कर्म अस्तित्वलाई अर्पण गर्नु। जब तपाईं दिनुहुन्छ, त्यो तपाईंको होइन। अस्तित्वले तपाईंको हातलाई माध्यम बनाएको हो। दाता र प्रापक दुवै अस्तित्वका हाँगा हुन्। एउटा रूखको तलको हाँगाले माथिको अर्को हाँगालाई पानी दियो भन्दैन। रूखको जरोबाट पानी दुवैमा पुग्छ।

करुणामा लुकेको न्यूरोलोजिकल अहङ्कार

आधुनिक मस्तिष्क विज्ञान (Neuroscience) ले यस कथालाई अत्यन्त सुन्दर ढङ्गले प्रमाणित गर्छ। जब हामी कसैलाई दया गर्छौं वा केही दिन्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको 'रिवार्ड सेन्टर' (Reward System) मा 'डोपामाइन' (Dopamine) रिलिज हुन्छ। डोपामाइनले हामीलाई 'म कति राम्रो मानिस हुँ' भन्ने सुखद अनुभूति दिन्छ।

तर डोपामाइनको एउटा समस्या छ। यो लत (Addiction) बन्छ। हामीलाई बारम्बार अरूलाई दया गरेर आफूलाई 'महान्' साबित गर्ने लत लाग्छ। हाम्रो मस्तिष्कको 'इन्सुला' (Insula) र 'मेडियल प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स' (Medial PFC) ले हामीलाई अरूभन्दा माथि (Superior) भएको महसुस गराउँछ। यो नै करुणामा लुकेको 'न्यूरोलोजिकल अहङ्कार' (Neurological Ego) हो।

तपाईंले सडकको कुकुरलाई बिस्कुट दिँदा वा गरिबलाई पैसा दिँदा जुन 'म दिइरहेको छु' भन्ने भाव आउँछ, त्यो वास्तवमा तपाईंको मस्तिष्कले आफ्नो अहङ्कारलाई सन्तुष्ट पार्न खेलेको खेल मात्र हो। यो करुणा होइन। यो 'करुणाको नाटक' हो।

कथा २: आमाको प्रेम र अहङ्कारको सूक्ष्म धागो

एउटी आमाले आफ्नो छोराको लागि जीवनभरि त्याग गरिन्। रातदिन जागिन्, आफ्नो सपना छाडिन्, आफ्नो स्वास्थ्य बेवास्ता गरिन्। छोरा ठूलो भयो, सफल भयो। तर एक दिन छोराले आमाको कुरा सुनेन, आफ्नै जीवनमा व्यस्त भयो।

आमाले रोइन। तर उनको रुनुको पछाडि के थियो? के त्यो छोराको दुःखमा रोएको थियो? होइन। उनी रोइन किनकि उनको मनमा थियो, 'मैले यति गरेँ, यति त्याग गरेँ, र उसले मलाई बिर्स्यो।' यो 'मैले यति गरेँ' भन्ने भाव नै अहङ्कार हो।

एउटी सच्ची आमाले आफ्नो छोरा र छोरीको लागि आफूले सकेको सबै गर्छिन् र त्यसपछि भुल्छिन्। जसरी रूखले फल दिन्छ र फल दिएको कुरा सम्झँदैन। यदि रूखले फल दिएर सोच्यो, 'मैले यति फल दिएँ, मलाई धन्यवाद दिनुपर्छ' भने त्यो रूख होइन, त्यो व्यापारी हो।

◆ वैदिक सत्य: निष्काम प्रेम र माया

वैदिक दर्शनमा 'माया' (Maya) को दुई अर्थ छन्। एउटा 'माया' भनेको भ्रम (Illusion) र अर्को 'माया' भनेको प्रेम। यो कुनै संयोग होइन। जुन प्रेममा 'मैले दिएँ' को भाव छ, त्यो प्रेम भ्रम (Illusion) हो। वास्तविक प्रेम त्यो हो जसमा दाता र प्रापक दुवैको अस्तित्व मेटिन्छ। त्यो प्रेम नै 'निष्काम प्रेम' हो।

धन्यता: अहङ्कारको मृत्यु र आनन्दको जन्म

वैदिक दर्शनले भन्छ, प्रेम र करुणा यात्राको सुरुवात मात्र हो, गन्तव्य होइन। गन्तव्य त 'धन्यता' (Gratitude) र 'भक्ति' (Devotion) हो। जब तपाईं कसैलाई सहयोग गर्नुहुन्छ र तपाईंको भित्रबाट आवाज आउँछ, 'म कति भाग्यमानी, अस्तित्वले मलाई यो सेवा गर्ने माध्यम बनायो'। तब तपाई 'धन्यता'को अवस्थामा पुग्नुहुन्छ।

धन्यताको न्यूरोसाइन्स

जब मानिस 'धन्यता' वा कृतज्ञताको भावमा पुग्छ, उसको मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) शान्त हुन्छ। DMN त्यही नेटवर्क हो जसले 'म', 'मेरो', र 'मैले' भन्ने अहङ्कार पैदा गर्छ। धन्यताको अवस्थामा डोपामाइनको सट्टा 'अक्सिटोसिन' (Oxytocin) र 'सेरोटोनिन' (Serotonin) को बाढी आउँछ।

अक्सिटोसिनले 'म र ऊ फरक हौं' भन्ने पर्खाल भत्काइदिन्छ। त्यहाँ न कोही दाता रहन्छ, न कोही प्रापक। त्यहाँ केवल एउटा ऊर्जा (Energy) को प्रवाह रहन्छ। यो अवस्थालाई वैदिक भाषामा 'समाधि' (Samadhi) वा 'तुरीय अवस्था' (Turiya State) भनिन्छ। विज्ञानको भाषामा यो 'फ्लो स्टेट' (Flow State) हो।

भक्ति: जहाँ 'म' शून्य हुन्छ

भक्ति भनेको प्रेमको त्यो उच्चतम अवस्था हो जहाँ प्रेमी र प्रेमिका, वा दाता र प्रापक हराउँछन्। भक्तिमा 'म' शून्य हुन्छ। जसरी नदी बगेर समुद्रमा मिल्छ, र समुद्र बनेपछि नदीले 'मैले समुद्रलाई पानी दिएँ' भन्दैन। नदी धन्य हुन्छ कि समुद्रले उसलाई आफूमा समाहित गर्‍यो।

मीराबाईले कृष्णलाई प्रेम गरिन्। तर मीराको प्रेम करुणा थिएन। उनले कृष्णलाई केही दिएकी थिइनन्। उनी त आफैं पग्लिइन्, आफैं समाहित भइन्। उनको 'म' मेटियो र केवल कृष्ण बाँकी रह्यो। यही नै भक्ति हो। यहाँ न दाता छ, न प्रापक। केवल एउटा अखण्ड प्रेमको प्रवाह छ।

> ***"मेरो मन मोहन संग रमि रह्यो,***
> ***मैले मेरो भन्ने कोही रहेन।"***
> ***— भक्तिको सर्वोच्च अवस्था***

करुणा vs. धन्यता vs. भक्ति: तुलनात्मक विश्लेषण

यी तीन अवस्थाहरूलाई तलको तालिकामा स्पष्ट रूपमा तुलना गरिएको छ:

तत्त्व	करुणा (Compassion)	धन्यता (Gratitude)	भक्ति (Devotion)
सम्बन्ध	ऊर्ध्वाधर (Vertical) म माथि, ऊ तल	समतल (Horizontal) हामी समान	एकत्व (Unity) कोही फरक छैन

तत्त्व	करुणा (Compassion)	धन्यता (Gratitude)	भक्ति (Devotion)
भाव	'मैले दिएँ' (I gave)	'म माध्यम हुँ' (I am a channel)	'म छैन' (I am dissolved)
मस्तिष्क	Dopamine (Reward/Ego)	Oxytocin + Serotonin (Unity/Peace)	Flow State (Turiya/Samadhi)
अहङ्कार	सूक्ष्म अहङ्कार (Subtle Ego)	अहङ्कार कमजोर (Ego weakens)	अहङ्कार शून्य (Ego dissolves)
वैदिक समानान्तर	सकाम कर्म (Action with desire)	निष्काम कर्म (Detached action)	भक्तियोग (Union through devotion)
परिणाम	सन्तुष्टि, तर बन्धन	शान्ति र स्वतन्त्रता	आनन्द र मोक्ष

कथा ३: बाँसुरीको दर्शन — माध्यम बन्नुको कला

एउटा बाँसुरी थियो। ऊ जंगलको बाँसबाट काटिएको थियो। जब कुशल संगीतकारले उसलाई आफ्नो ओठमा राखेर हावा फुक्यो, अद्भुत संगीत निस्क्यो। मानिसहरू मन्त्रमुग्ध भए, आँसु झारे, नाचे।

यदि त्यो बाँसुरीले सोच्यो, 'मैले यो सुन्दर संगीत दिएँ, मानिसहरू मेरो कारण खुसी भए' भने त्यो बाँसुरीको अहङ्कार हो। तर यदि बाँसुरीले सोच्यो, 'म त केवल एउटा खाली बाँसको टुक्रा थिएँ; त्यो हावा (अस्तित्व) प्रति म धन्य छु, जसले म भित्रबाट बगेर यो संगीत पैदा गर्‍यो। मेरो खाली हुनु नै मेरो सबैभन्दा ठूलो गुण हो' भने त्यो भक्ति हो।

तपाईंले कसैलाई प्रेम गर्दा वा सहयोग गर्दा आफूलाई त्यो 'हावा' नठान्नुहोस्, आफूलाई केवल 'बाँसुरी' ठान्नुहोस्। तपाईंको हातबाट कसैलाई रोटी मिल्दैछ भने, त्यो रोटी तपाईंले दिएको होइन; अस्तित्वले तपाईंको हातलाई माध्यम बनाएर उसलाई रोटी दिइरहेको छ। यो बुझ्नुभयो भने, तपाईंको करुणा धन्यतामा रूपान्तरण हुन्छ।

करुणाबाट भक्तिसम्मको व्यावहारिक यात्रा

यो केवल दार्शनिक कुरा होइन। यसलाई जीवनमा उतार्ने व्यावहारिक तरिका छ। जब पनि तपाईंले कसैलाई सहयोग गर्नुहुन्छ, तत्कालै आफ्नो मनमा यो प्रश्न सोध्नुहोस् 'के म यो दिएर आफ्नो अहङ्कार सन्तुष्ट गर्दैछु, वा साँच्चै माध्यम बनिरहेको छु?'

तीन चरणको रूपान्तरण

पहिलो चरण — करुणा (Compassion): 'मैले उसलाई दिएँ।' यो सुरुवात हो, गलत होइन, तर यहाँ रोकिनु हुँदैन।

दोस्रो चरण — धन्यता (Gratitude): 'उसले मलाई माध्यम बन्ने अवसर दियो, म धन्य छु।' यहाँ अहङ्कार पग्लिन थाल्छ। DMN शान्त हुन्छ। Oxytocin बढ्छ।

तेस्रो चरण — भक्ति (Devotion): 'न म छु, न ऊ छ। केवल अस्तित्वको प्रवाह छ।' यहाँ 'म' शून्य हुन्छ। यही मोक्ष हो। यही Flow State हो। यही Turiya हो।

निष्कर्ष: खाली हुनु नै पूर्णता हो

सनातन दर्शनको सबैभन्दा गहिरो रहस्य यही हो। जुन दिन तपाईंको करुणा 'म दिइरहेको छु' बाट 'म माध्यम मात्र हुँ' मा रूपान्तरण हुन्छ, त्यही दिन तपाईंको अहङ्कार मर्छ। र जहाँ अहङ्कार मर्छ, त्यहाँ मात्र वास्तविक प्रेम र भक्तिको जन्म हुन्छ।

बाँसुरी खाली हुन्छ, त्यसैले संगीत निस्कन्छ। तपाईं खाली हुनुहोस् — 'म'को भारबाट मुक्त हुनुहोस्। तब तपाईंको जीवन नै एउटा सुन्दर संगीत बन्नेछ, जुन अस्तित्वले तपाईंको माध्यमबाट बजाइरहेको हुनेछ।

> ***"जुन दिन तिमी दिन्छौ र भुल्छौ, त्यही दिन तिमी साँच्चै दिन्छौ।***
> ***त्यही दिन तिमी साँच्चै प्रेम गर्छौ। त्यही दिन तिमी साँच्चै जिउँछौ।"***
> ***— वैदिक यथार्थवाद***

चेतनाको त्रिवेणी:

राम-सीता, कृष्ण-राधा र आजको पति-पत्नी

मर्यादा, शून्यता र रूपान्तरणको गहिरो वैदिक-वैज्ञानिक दर्शन

भूमिका: प्रेमको विकासक्रम

जब हामी राम-सीता, कृष्ण-राधा र आजको पति-पत्नीलाई एउटै तराजुमा राखेर हेर्छौं, तब हामीले प्रेमको तीनवटा फरक-फरक आयामहरू देख्छौं। म तपाईंलाई एउटा गहिरो यात्रामा लैजान चाहन्छु। यो यात्रा त्रेता युगको 'मर्यादा' बाट सुरु भएर द्वापर युगको 'शून्यता' हुँदै कलियुगको 'अहङ्कारको टकराव' सम्म पुग्नेछ। हामी यसलाई कथा, वेद, र आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) को आँखाबाट हेर्नेछौं। आँखा चिम्लिनुहोस् र महसुस गर्नुहोस्। यो कथा तपाईंको आफ्नै हो।

१. राम र सीता: मर्यादा, संस्था र Prefrontal Cortex को शिखर

कल्पना गर्नुहोस् राम दरबारमा छन्। भर्खरै रावणलाई मारेर, अग्निपरीक्षा दिएर सीता अयोध्या फर्किएकी छिन्। तर समाजले प्रश्न उठायो। एउटा धोबीले सीताको पवित्रतामाथि शंका गर्‍यो। राम भित्रभित्रै टुटेका छन्। उनी सीतालाई प्राणभन्दा बढी प्रेम गर्छन्। तर राम एउटा व्यक्ति मात्र होइनन्, उनी 'संस्था' (Institution) हुन्।

रामले सीतालाई वनवास पठाउने निर्णय गर्छन्। सीताले एक शब्द बोलिनन्। उनले विद्रोह गरिनन्। किन? किनकि सीतालाई थाहा छ, रामले सीतालाई निकालेका होइनन्; एउटा राजाले समाजको 'मर्यादा' बचाउन आफ्नो व्यक्तिगत प्रेमको आहुति दिएको हो।

राम र सीताको सम्बन्ध त्रेता युगको सम्बन्ध हो। यो सम्बन्धलाई बुझ्न हामीले 'मर्यादा' (Boundaries/Dharma) लाई बुझ्नुपर्छ। यहाँ 'म' (Individual) भन्दा 'हामी' (Society) ठूलो छ। यो प्रेम विशुद्ध रूपमा 'कर्तव्य-निर्देशित' (Duty-driven) प्रेम हो।

◆ विज्ञान र वेदको संगम: Prefrontal Discipline

न्यूरोसाइन्सको भाषामा, राम-सीताको सम्बन्ध मस्तिष्कको 'प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स' (Prefrontal Cortex - PFC) को उच्चतम रूप हो। PFC ले भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्छ, नियम बनाउँछ र दीर्घकालीन परिणाम सोच्छ। रामको मस्तिष्कमा 'एमिग्डाला' (Amygdala - भावना/डरको केन्द्र)

शान्त छ, र PFC पूर्ण रूपमा सक्रिय छ। वैदिक भाषामा यसलाई 'पुरुषोत्तम' (Highest state of Man) भनिन्छ, जहाँ व्यक्तिगत चाहना भन्दा संस्थागत धर्म ठूलो हुन्छ।

२. कृष्ण र राधा: शून्यता, भक्ति र DMN को विलय

अब द्वापर युगमा आउनुहोस्। वृन्दावनको यमुना किनार। कृष्णले बाँसुरी बजाइरहेका छन् र राधा दौडिँदै आउँछिन्। राधालाई थाहा छ, कृष्ण उनका पति होइनन्। राधालाई यो पनि थाहा छ कि भोलि कृष्ण मथुरा जानेछन् र कहिल्यै फर्कने छैनन्। तर राधालाई कुनै गुनासो छैन।

राधाले कहिल्यै भनिनन् 'मैले तिमीलाई यति प्रेम गरेँ, तिमीले मलाई के दियौ?' किनकि राधाको 'म' (Ego) पूर्ण रूपमा मेटिइसकेको छ। जब कृष्णले वृन्दावन छाडे, राधा रोइनन्। किन? किनकि कृष्ण मथुरा गए पनि, राधाको भित्र कृष्ण नै थिए। राधा आफैं कृष्ण बनिसकेकी थिइन्।

कृष्ण र राधाको सम्बन्ध विवाहको संस्थाभित्र बाँधिएको सम्बन्ध होइन। यो सम्बन्ध 'मर्यादा' भन्दा माथि छ। राम-सीतामा 'कर्तव्य' थियो भने, कृष्ण-राधामा केवल 'प्रवाह' (Flow) छ। यो सम्बन्ध 'भक्ति' (Devotion) को सर्वोच्च शिखर हो।

◆ विज्ञान र वेदको संगम: Default Mode Network को शून्यता

न्यूरोसाइन्सको भाषामा, कृष्ण र राधाको सम्बन्ध मस्तिष्कको 'डिफल्ट मोड नेटवर्क' (Default Mode Network - DMN) को पूर्ण शून्यता हो। DMN ले 'म', 'मेरो', र 'मैले' भन्ने अहङ्कार पैदा गर्छ। राधाको मस्तिष्कमा DMN पूर्ण रूपमा बन्द छ। यहाँ केवल 'अक्सिटोसिन' (Oxytocin) र 'सेरोटोनिन' (Serotonin) को अनन्त प्रवाह छ। यो 'समाधि' (Samadhi) वा 'तुरीय अवस्था' (Turiya) हो। यहाँ दुई शरीर छन्, तर चेतना एउटै छ।

> ***राम-सीताले हामीलाई सिकाउँछन् कि समाजमा कसरी जिउने।***
>
> ***कृष्ण-राधाले हामीलाई सिकाउँछन् कि अस्तित्वमा कसरी पग्लिने।***
> ***— वैदिक यथार्थवाद***

३. आजको पति-पत्नी: अहङ्कारको टकराव र कलियुगको प्रयोगशाला

अब आऊँ आजको कलियुगमा। तपाईं र मेरो घरभित्र। आजको मानिस न राम जस्तो पूर्ण मर्यादामा बाँधिन सक्छ, न राधा जस्तो पूर्ण शून्यतामा पग्लिन सक्छ। आजको सम्बन्ध 'अहङ्कार' (Ego)हरूको टकराव हो।

एउटा आधुनिक पति-पत्नीको झगडा हेर्नुहोस्। पत्नी भन्छिन् 'मैले तिम्रो लागि आफ्नो करिअर छाडेँ, घर सम्हालेँ।' पति भन्छन् 'मैले तिम्रो लागि दिनरात मेहनत गरेर पैसा कमाएको छु।' दुवै सही छन्। तर दुवै दुःखी छन्। किन? किनकि दुवैको भित्र 'मैले दिएँ' (I gave) भन्ने करुणाको सूक्ष्म अहङ्कार छ।

कलियुगमा 'शत्रु' बाहिर छैन (जस्तो त्रेतामा रावण थियो)। कलियुगमा शत्रु परिवारभित्र पनि छैन (जस्तो द्वापरमा कौरव थिए)। कलियुगमा शत्रु हाम्रै मनभित्र छ। आज पतिले पत्नीमा र पत्नीले पतिमा 'अधिकार' (Ownership) खोज्छन्। यो 'डोपामाइन' (Dopamine) निर्देशित हिसाब-किताब हो।

◆ विज्ञान र वेदको संगम: Amygdala र Neuroplasticity

वैदिक यथार्थवादले भन्छ आजको परिवार भनेको ब्रह्माण्डको सबैभन्दा ठूलो 'प्रयोगशाला' (Laboratory) हो। जब दुई जना सँगै बस्छन्, उनीहरूका कमी-कमजोरी बाहिर आउँछन्। मस्तिष्कको 'एमिग्डाला' (Amygdala) ट्रिगर हुन्छ र रिस उठ्छ। तर यो नराम्रो होइन। यो टकरावबाट भाग्नु होइन, यसलाई 'न्युरोप्लास्टिसिटी' (Neuroplasticity) मार्फत रूपान्तरण गर्नु आजको धर्म हो। घरभित्रको झगडा नै त्यो आगो हो जसमा हाम्रो अहङ्कार जलेर शुद्ध हुन्छ।

समन्वय: यी तीन सम्बन्धलाई कसरी न्याय गर्ने?

आजको मूल प्रश्न यही हो कि: यी तीनवटै सम्बन्धलाई कसरी न्याय गर्ने? यसको उत्तर एउटै छ: यी तीनवटै सम्बन्ध मानव चेतनाको यात्राका तीनवटा अनिवार्य खुड्किला हुन्।

१. राम-सीता (आधार/Base): यो हाम्रो सामाजिक आधार हो। आजको पति-पत्नीले पनि सम्बन्ध टिकाउन एउटा न्यूनतम मर्यादा र कर्तव्य (Prefrontal Discipline) पालना गर्नैपर्छ। कर्तव्यविनाको सम्बन्ध भताभुङ्ग हुन्छ।

२. आजको पति-पत्नी (संघर्ष/Process): यो हाम्रो वर्तमान यथार्थ हो। हामी पूर्ण छैनौं। हामीले एक-अर्काको अहङ्कारलाई क्षमा (Forgiveness) र धन्यता (Gratitude) ले पखाल्दै जानुपर्छ। घरभित्रको झगडालाई 'म' मेटाउने साधना बनाउनुपर्छ।

३. कृष्ण-राधा (गन्तव्य/Destination): यो हाम्रो अन्तिम गन्तव्य हो। जब पति-पत्नी कर्तव्य र संघर्षको घेराबाट माथि उठ्छन्, तब उनीहरूबीच कृष्ण-राधा जस्तो निस्वार्थ प्रेम, 'म' को शून्यता, र अक्सिटोसिनको अनन्त प्रवाह सुरु हुन्छ।

तत्व	राम-सीता	आजको पति-पत्नी	कृष्ण-राधा
सम्बन्धको स्वरूप	मर्यादा र कर्तव्य (Boundaries & Duty)	संघर्ष र अधिकार (Conflict & Ownership)	भक्ति र शून्यता (Devotion & Emptiness)
मस्तिष्कको अवस्था	Prefrontal Cortex (विवेक र नियम)	Amygdala Activation (भावनात्मक टकराव)	DMN Deactivation (समाधि र Flow)
मुख्य भाव	'हामी' (ठूलो समाज)	'म' (अहङ्कार ठूलो)	'अस्तित्व' (प्रवाह ठूलो)
चेतनाको यात्रा	आधार (Base)	प्रक्रिया (Process)	गन्तव्य (Destination)

अन्तिम सन्देश: सहयात्री बन्नुहोस्

आजको पति-पत्नीले आफूलाई राम-सीता वा कृष्ण-राधासँग तुलना गरेर निराश हुनु पर्दैन। किनकि त्रेता र द्वापरको परीक्षा फरक थियो, कलियुगको परीक्षा फरक छ। तपाईंको घरभित्रको झगडा, तपाईंको असन्तुष्टि, यो सबै तपाईंको अहङ्कार (Ego) पग्लिने प्रक्रिया हो।

जुन दिन तपाईंले आफ्नो पति वा पत्नीलाई आफ्नो 'सम्पत्ति' (Property) मान्न छाडेर, आफ्नो आध्यात्मिक यात्राको 'सहयात्री' (Fellow Traveler) मान्न थाल्नुहुन्छ; जुन दिन तपाईंको मनमा 'मैले यति गरेँ' भन्ने अहङ्कारको सट्टा 'उसले मलाई माध्यम बन्ने अवसर दियो' भन्ने धन्यता (Gratitude) आउँछ; त्यो दिन तपाईंको घरभित्र राम-सीताको मर्यादा र कृष्ण-राधाको भक्ति एकसाथ अवतरण हुनेछ।

> *विवाह भनेको दुईवटा अहङ्कारहरू जलेर एउटा शुद्ध चेतना बन्ने ब्रह्माण्डको सबैभन्दा सुन्दर प्रयोगशाला हो।*
>
> *— वैदिक यथार्थवाद*

विवाहः दुई अहङ्कार जलेर शुद्ध चेतना बन्ने ब्रह्माण्डीय प्रयोगशाला

वैदिक यथार्थवाद (Vedic Realism) को दृष्टिमा विवाह कुनै सामाजिक सम्झौता, कानुनी बन्धन वा केवल वंशवृद्धिको जैविक माध्यम मात्र होइन। यो दुईवटा स्वतन्त्र, परिपक्व तर आत्मकेन्द्रित

अहङ्कारहरू (Individual Egos/Ahankara) एकाकार भई एउटै अविभाज्य चेतना (Unified Higher Consciousness) मा रूपान्तरित हुने ब्रह्माण्डकै सबैभन्दा परिष्कृत आध्यात्मिक र स्नायु-जैविक प्रयोगशाला (Neuro-Spiritual Laboratory) हो।

१. कथात्मक दृष्टान्त: दुई नदी र अग्निको प्रयोगशाला

कल्पना गरौं, हिमालका दुई फरक-फरक चुचुराबाट दुईवटा तीव्र गतिका नदीहरू बगिरहेका छन्। एउटाको नाम 'आलोक' (तर्क र संरचनाको प्रतीक) र अर्कीको नाम 'मेधा' (संवेदना र सृजनशीलताको प्रतीक) हो।

दुवै नदीका आफ्नै तीव्र वेग, आफ्नै चट्टानी किनार र आफ्नै पहिचानको अहङ्कार थियो। जब ती दुई नदीहरू एउटै दोभानमा आइपुग्छन्, प्रारम्भमा त्यहाँ ठूलो छाल, आवाज र घर्षण उत्पन्न हुन्छ। आलोक चाहन्छ, मेधा उसको किनारको नियममा बगोस्। मेधा चाहन्छिन्, आलोकले उसको गहिराइ र बाटो समातोस्। यो दाम्पत्यको प्रारम्भिक 'अहङ्कारको द्वन्द्व' हो।

तर त्यहाँ ज्ञानका महर्षिले दुवैलाई एउटा जीवन्त मण्डपमा उभ्याएर अग्नि साक्षी राख्छन्। महर्षिले भन्छन्: "हेर, तिमीहरू दुवै छुट्टाछुट्टै बग्दा केवल सीमित नदी हौ, तर जब तिमीहरूले आ-आफ्ना किनारको अहङ्कार यस यज्ञकुण्डमा आहुति दिन्छौ, तब तिमीहरू कुनै व्यक्तिको नदी रहँदैनौ; तिमीहरू साक्षात् अनन्त 'समुद्र' (शुद्ध चेतना) बन्नेछौ।"

विवाह त्यही पवित्र दोभान हो, जहाँ दुई नदीले आफ्नो 'म-पन' को किनार पगालेर एउटै अस्तित्वको गहिराइ प्राप्त गर्छन्।

२. वैदिक ऋचा र शास्त्रीय तत्त्वज्ञान

वैदिक विवाह संस्कारमा अग्नि केवल साक्षी मात्र होइन, त्यो अहङ्कारलाई भस्म गर्ने 'केन्द्रीय भट्टी' (Catalyst of Transformation) हो।

ऋग्वेद (१०.८५.४७) — हृदयको जैविक एकाकारिता:

समञ्जन्तु विश्वे देवाः समापो हृदयानि नौ ।
सं मातरिश्वा सं धाता समु देष्ट्री दधातु नौ ॥

भावार्थ: सम्पूर्ण दिव्य प्राकृतिक शक्तिहरू र जीवनदायिनी जलले हाम्रा दुई हृदयलाई पूर्ण रूपमा एउटै बनाऊन्; प्राणवायु (मातरिश्वा), सृष्टिकर्ता (धाता) र ज्ञानकी अधिष्ठात्री देवीले हामी दुवैलाई भिन्नता मेटेर एउटै अखण्ड अस्तित्वमा स्थापित गरिदिऊन्। यहाँ 'हृदयको मिलन' भनेको दुईवटा अहङ्कारको सीमा भत्किएर साझा चेतनाको निर्माण हुनु हो।

ऋग्वेद (१०.८५.३६) — सह-अस्तित्वको संकल्पः

गृभ्णामि ते सौभगत्वाय हस्तं मया पत्या जरदष्टिर्यथासः।
भगो अर्यमा सविता पुरन्धिर्मह्यं त्वादुर्गार्हपत्याय देवाः ॥

भावार्थः म तिम्रो हात केवल भौतिक सुखका लागि होइन, परम कल्याण र सौभाग्य प्राप्तिका लागि समात्दैछु, ताकि हामी दुवै वृद्धावस्थासम्म एउटै चेतना भएर सँगै जीवनयात्रा पूरा गर्न सकौं।

सांख्य र उपनिषद्को अद्वैत रहस्य:

सांख्य दर्शनका अनुसार पुरुष (Consciousness) र प्रकृति (Creative Energy) जबसम्म अलग रहन्छन्, तबसम्म सृष्टि र आत्म-अनुभूति अपूर्ण रहन्छ। विवाहको मण्डपमा पति 'शिव' (स्थिर चेतना) र पत्नी 'शक्ति' (सृजनशील ऊर्जा) को रूपमा एकाकार हुन्छन्। जब दुवैले आफ्नो व्यक्तिगत अहङ्कारको आहुति दिन्छन्, तब 'अर्धनारीश्वर' को दिव्य स्वरूप प्रकट हुन्छ।

३. आधुनिक वैज्ञानिक तथा स्नायु-जैविक प्रमाण

आधुनिक स्नायुविज्ञान (Cognitive Neuroscience) र सम्बन्धको जीवविज्ञान (Relational Biology) ले विवाहलाई मस्तिष्कको पुनर्संरचना गर्ने जैविक प्रयोगशालाको रूपमा पुष्टि गरेका छन्:

डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) को शान्ति र अहङ्कारको विघटन:

मस्तिष्कको Default Mode Network (DMN) ले 'म', 'मेरो प्रतिष्ठा' र 'मेरो अधिकार' जस्ता स्वकेन्द्रित अहङ्कारका विचारहरू उत्पादन गर्छ। जब दुई व्यक्तिले गहिरो समर्पणका साथ आफ्नो स्वार्थलाई साझा हितमा विसर्जन गर्छन्, तब DMN को अतिसक्रियता घट्छ। यो अवस्था गहिरो ध्यान (Deep Meditation) मा मस्तिष्कले प्राप्त गर्ने शान्ति सरह हुन्छ।

बायो-बिहेभियरल सिङ्क्रोनी (Bio-Behavioral Synchrony & Inter-Brain Coupling):

स्नायुवैज्ञानिक अध्ययनहरू (जस्तै fNIRS हाइपरस्क्यानिङ) ले देखाएका छन् कि जब पति-पत्नी प्रेम र विश्वासको उच्च धरातलमा रहन्छन्, तब उनीहरूको मुटुको धड्कन (Heart Rate Variability/HRV), श्वासप्रश्वासको गति, र मस्तिष्कका गामा/थिटा तरङ्गहरू आपसमा ठ्याक्कै समानान्तर (Neural Phase-Locking) बन्न पुग्छन्। दुई अलग मस्तिष्क जैविक रूपमै एउटै एकीकृत प्रणालीको रूपमा काम गर्न थाल्छन्।

अक्सिटोसिन र एमिग्डालाको नियमन (Oxytocin Matrix):

अहङ्कारको द्वन्द्व मेटिँदा शरीरमा तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) घट्छ र अक्सिटोसिन (Oxytocin) तथा एन्डोर्फिनको निरन्तर प्रवाह हुन्छ। यसले भय र रक्षात्मक क्रोध जन्माउने एमिग्डाला (Amygdala) लाई शान्त बनाउँछ, जसले गर्दा व्यक्तिभित्र उच्च विवेक, निर्णय क्षमता र क्षमाशीलता जगाउने प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) पूर्ण क्षमतामा सक्रिय हुन्छ।

निष्कर्ष

विवाह कुनै दुई शरीरको भौतिक भेट मात्र होइन; यो दुईवटा छुट्टाछुट्टै 'अहङ्कार' लाई प्रेम, त्याग र विवेकको आगोमा जलाएर एउटै 'शुद्ध चेतना' निर्माण गर्ने ब्रह्माण्डीय प्रक्रिया हो। जहाँ 'म' र 'मेरो' को अन्त्य हुन्छ, त्यहीँबाट वास्तविक 'हामी' को जन्म हुन्छ— र यही सनातन वैदिक यथार्थवादको शाश्वत मर्म हो।

ऋणानुबन्धको महासञ्जाल:

नेपाली परिवारका सम्बन्धहरूको गहिरो दर्शन

हजुरबा-हजुरआमा, बा-आमा, छोरा-छोरी, दाजुभाइ-दिदीबहिनी र घरका जनावर

भूमिका: एउटा घर, अनन्त आत्माहरू

आँखा चिम्लिनुहोस् र आफ्नो घरलाई सम्झिनुहोस्। त्यो घर जहाँ तपाईं हुर्किनुभयो। त्यहाँ एउटा खाटमा खोक्दै गरेका हजुरबा छन्, भान्सामा पसिना पुछ्दै गरेकी आमा छिन्, आँगनमा खेलिरहेका दाजुभाइ-दिदीबहिनी छन् र ढोकामा पुच्छर हल्लाउँदै बसेको एउटा कुकुर छ।

हामीलाई लाग्छ, यो एउटा सामान्य परिवार हो। तर वैदिक यथार्थवाद र आधुनिक विज्ञानको गहिराइबाट हेर्दा, यो घर कुनै सामान्य इँटा र माटोको संरचना होइन। यो त अनन्त कालदेखि यात्रा गरिरहेका आत्माहरूको एउटा 'चौबाटो' (Crossroads) हो। यहाँ कोही पनि संयोगले आएको छैन। हरेक अनुहार, हरेक झगडा, हरेक हाँसो र त्यो कुकुरको पुच्छर हल्लाइ, सबै एउटा गहिरो 'ऋणानुबन्ध' (Karmic Debt) को महासञ्जाल हो।

आउनुहोस्, आज हामी पति-पत्नीको परिधिभन्दा बाहिर निस्केर, यो घरभित्रका अन्य सम्बन्धहरूको पत्र-पत्र उघारौं। यो यात्राले तपाईंलाई रुवाउन सक्छ, तर यसले तपाईंको अहङ्कारलाई पगालेर तपाईंलाई पूर्णतः शान्त पनि बनाउनेछ।

१. हजुरबा-हजुरआमा: जराहरूको मौन प्रार्थना

एउटा बूढो रूख थियो। त्यसका पातहरू झरिसकेका थिए, हाँगाहरू सुकिसकेका थिए। तर त्यो रूखको जरा जमिनमुनि अझै गहिरो थियो। नयाँ पालुवाहरू हाँस्दै भन्थे 'यो बूढो रूखले अब केही दिँदैन, यो त बोझ मात्र हो।' तर पालुवाहरूलाई थाहा थिएन कि उनीहरूले खाइरहेको पानी त्यही सुकेको रूखको जराले तानेर ल्याइरहेको थियो।

नेपाली परिवारमा हजुरबा र हजुरआमा त्यही सुकेको रूख हुन्। उनीहरूको शरीर कमजोर भइसकेको हुन्छ। उनीहरू सायद नयाँ प्रविधि बुझ्दैनन्। तर उनीहरूको उपस्थिति मात्रै परिवारको 'एपिजेनेटिक जग' (Epigenetic Foundation) हो।

विज्ञान र वेद: Transgenerational Epigenetics

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले 'ट्रान्सजेनेरेसनल एपिजेनेटिक्स' (Transgenerational Epigenetics) को सिद्धान्त प्रमाणित गरेको छ। तपाईंको हजुरबाले भोगेको भोक, हजुरआमाले भोगेको डर र उनीहरूले गरेको संघर्षको छाप (Epigenetic Marks) तपाईंको DNA मा छ। वैदिक दर्शनले यसलाई 'पितृ ऋण' भन्छ। हजुरबा-हजुरआमा हाम्रो विगतका जीवित दस्तावेज हुन्। जब तपाईं उनीहरूको चाउरिएको गालामा छुनुहुन्छ, तपाईं वास्तवमा आफ्नो आफ्नै अस्तित्वको जरालाई छोइरहनुभएको हुन्छ।

उनीहरूको प्रेममा कुनै स्वार्थ हुँदैन। आमाबाबुले सन्तानबाट केही अपेक्षा राख्न सक्छन्, तर हजुरबा-हजुरआमाको प्रेम 'निष्काम' (Detached) हुन्छ। उनीहरूलाई थाहा छ कि उनीहरू चाँडै जाँदैछन्। त्यसैले नातिनातिनाप्रतिको उनीहरूको हेराइमा केवल आशीर्वाद (Serotonin-driven peace) हुन्छ, कुनै अधिकार (Dopamine-driven ownership) हुँदैन।

२. बा-आमा र छोरा-छोरी: कर्मको बहीखाता र न्युरल सिङ्क्रोनाइजेसन

एउटा मूर्तिकारले ढुंगा कुँदेर अत्यन्त सुन्दर मूर्ति बनायो। मानिसहरूले मूर्तिको तारिफ गरे। मूर्तिकार अहङ्कारले फुल्यो 'मैले यति सुन्दर मूर्ति बनाएँ।' तर राति ढुंगाले मूर्तिकारको सपनामा आएर भन्यो 'तिमीले मलाई बनाएको हैनौ। म त पहिलेदेखि नै ढुंगाभित्र थिएँ। तिमीले त केवल बाहिरको फोहोर मात्र हटाएको हौ। म तिम्रो सिर्जना होइन, म त अस्तित्वको अभिव्यक्ति हुँ।'

बा-आमा र छोरा-छोरीको सम्बन्ध नेपाली परिवारको सबैभन्दा जटिल र गहिरो सम्बन्ध हो। हामीलाई लाग्छ 'मैले जन्माएँ, मैले हुर्काएँ।' यही 'मैले' भन्ने भाव नै परिवारभित्रको सबै दुःखको कारण हो।

वैदिक दर्शनले भन्छ, छोरा-छोरी तपाईंको सम्पत्ति (Property) होइनन्। उनीहरू तपाईंमार्फत आएका हुन्, तर तपाईंका लागि आएका होइनन्। उनीहरू आ-आफ्नो 'प्रारब्ध कर्म' (Past Karma) बोकेर आएका स्वतन्त्र आत्माहरू हुन्। बा-आमा त केवल एउटा माध्यम (Channel) मात्र हुन्।

विज्ञान र वेद: Brain-to-Brain Synchrony

जब आमाले आफ्नो बच्चालाई हेर्छिन्, उनीहरू दुवैको मस्तिष्कको “ब्रेनवेभ्स” (Brainwaves) एकआपसमा सिङ्क्रोनाइज (Synchronize) हुन्छ। अक्सिटोसिनको बाढी आउँछ। तर बच्चा हुर्किँदै जाँदा, आमाबाबुको “प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स” (PFC) ले बच्चामाथि नियन्त्रण खोज्न थाल्छ। “मैले

भनेको मान्नुपर्छ” भन्ने भावले मस्तिष्कमा द्वन्द्व (Amygdala Clash) पैदा गर्छ। वैदिक समाधान के हो? निष्काम कर्म। सन्तानलाई प्रेम दिनुहोस्, तर उनीहरूको भाग्यको मालिक बन्ने अहङ्कार नराख्नुहोस्।

३. दाजुभाइ र दिदीबहिनी: एउटै माटोका दुई बिरुवा

एउटै हाँगामा फुलेका दुईवटा फूल थिए। एउटा फूल हावामा अलि बढी नाच्थ्यो, अर्को अलि शान्त थियो। नाच्ने फूलले भन्यो “म त स्वतन्त्र छु।” शान्त फूलले भन्यो “म गम्भीर छु।” तर जब जोडले हावा चल्यो, दुवै सँगै हल्लिए। किनकि उनीहरूको जरा एउटै थियो।

दाजुभाइ र दिदीबहिनीको सम्बन्ध संसारकै सबैभन्दा लामो सम्बन्ध हो। बा-आमा बीचैमा छुट्छन्, पति-पत्नी पछि मात्र जोडिन्छन्, तर दाजुभाइ-दिदीबहिनी जीवनको सुरुवातदेखि अन्त्यसम्म सँगै हुन्छन्।

तर नेपाली समाजमा अंशबण्डा, इर्ष्या र तुलनाले यो सम्बन्धलाई धेरैपटक कुरुक्षेत्र बनाइदिन्छ। एउटै कोखबाट जन्मेका दाजुभाइ किन एक-अर्काको शत्रु बन्छन्? न्यूरोसाइन्सले भन्छ, यो “रिसोर्स कम्पिटिसन” (Resource Competition) र डोपामाइनको खेल हो। मलाई बा-आमाले बढी माया गरून्, मलाई बढी सम्पत्ति मिलोस् भन्ने सूक्ष्म अहङ्कार नै द्वन्द्वको कारण हो।

विज्ञान र वेद: Mirror Neurons र कर्म शिक्षक

तपाईंको दाजु वा बहिनी तपाईंको “मिरर न्युरोन” (Mirror Neurons) को सबैभन्दा नजिकको प्रतिविम्ब हो। उनीहरू तपाईंका “कर्म शिक्षक” (Karmic Teachers) हुन्। जुन बानी तपाईंलाई आफ्नो दाजु वा बहिनीको मन पर्दैन, गहिरिएर हेर्नुहोस्, त्यो बानी कतै न कतै तपाईं आफ्नै भित्र लुकेको हुन्छ। उनीहरूले त केवल ऐना देखाएका हुन्। दाजुभाइ-दिदीबहिनीको सम्बन्धमा “क्षमा” (Forgiveness) को अभ्यास गर्नु भनेको आफ्नै आत्माको सफाई गर्नु हो।

४. घरका जनावर (कुकुर/बिरालो): भूत ऋण र शुद्ध आत्माको अवतरण

एउटा सन्तको आश्रममा एउटा कुकुर थियो। मानिसहरू सन्तलाई भेट्न आउँथे, दर्शन गर्थे, ज्ञानका कुरा गर्थे। तर सन्तको ध्यान सधैं त्यो कुकुरमा हुन्थ्यो। एक दिन एकजना पण्डितले सोधे “तपाईं यति ठूलो ज्ञानी, तर यो सामान्य जनावरलाई यति धेरै महत्त्व किन दिनुहुन्छ?” सन्तले मुस्कुराउँदै भने “तिमीहरू मलाई भेट्न आउँदा आफ्नो अहङ्कार, स्वार्थ र ज्ञानको भारी बोकेर आउँछौ। तर यो कुकुर

पूर्णतः खाली छ। यसको आँखामा न हिजोको पछुतो छ, न भोलिको चिन्ता। यो त साक्षात् वर्तमान हो।"

नेपाली परिवारमा कुकुर, बिरालो वा गाई-वस्तु पाल्नु केवल सौख होइन। वैदिक दृष्टिकोणमा यो "भूत ऋण" (Bhuta Rna) चुक्ता गर्ने प्रक्रिया हो। ब्रह्माण्डका अन्य जीवजन्तुप्रतिको हाम्रो दायित्व।

मानिसहरूको प्रेममा सधैं केही न केही सर्त (Condition) हुन्छ। तर घरको कुकुरले तपाईं धनी हुनुहुन्छ कि गरिब, सफल हुनुहुन्छ कि असफल भनेर हेर्दैन। उसको प्रेम "सर्तविहीन" (Unconditional) हुन्छ। जनावरहरूमा "प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स" (PFC) को त्यो भाग हुँदैन जसले अहङ्कार (Ego) र भविष्यको चिन्ता पैदा गर्छ। उनीहरू पूर्ण रूपमा वर्तमान (Present Moment) मा बाँच्छन्।

◆ विज्ञान र वेद: Oxytocin Loop र Healing

जब तपाईं आफ्नो कुकुरको आँखामा हेर्नुहुन्छ, तपाईं दुवैको मस्तिष्कमा "अक्सिटोसिन" (Oxytocin - Love Hormone) को स्तर तीव्र रूपमा बढ्छ। यसलाई विज्ञानले "अक्सिटोसिन लुप" (Oxytocin Loop) भन्छ। त्यसैगरी, आराम गरिरहेको बिरालोको घुर्र-घुर्र (Purring) आवाज २०–१४० हर्ज (Hz) को फ्रिक्वेन्सीमा हुन्छ, जसले मानिसको शरीरमा तनावको हर्मोन (Cortisol) घटाउँछ र हड्डीको उपचार (Healing) मा मद्दत गर्छ। वैदिक भाषामा भने घरका जनावरहरू तपाईंको घरको नकारात्मक ऊर्जा (Negative Energy) सोस्न आएका शुद्ध आत्माहरू हुन्।

निष्कर्ष: एउटै आत्माका फरक-फरक रूपहरू

अब फेरि एकपटक आफ्नो घरलाई सम्झिनुहोस्। त्यो खाटमा खोक्दै गरेका हजुरबा, भान्सामा रहेकी आमा, आँगनका दाजुभाइ, र ढोकाको कुकुर।

यी कोही पनि पराया होइनन्। यी सबै तपाईं नै हुनुहुन्छ।

वैदिक यथार्थवादको सर्वोच्च शिखर "तत् त्वम् असि" (Tat Tvam Asi - त्यो तिमी नै हौ) ले यही भन्छ। तपाईंको हजुरबा तपाईंको विगत हुन्। तपाईंको बच्चा तपाईंको भविष्य हो। तपाईंको दाजु तपाईंको ऐना हो। र त्यो कुकुर तपाईंको अहङ्कारविहीन अवस्थाको प्रतीक हो।

जब तपाईंले यो घरलाई "मेरो" (Mine) भन्न छाडेर, यसलाई आत्माहरूको "विश्रामस्थल" (Resting Place) मान्न थाल्नुहुन्छ, तब तपाईंको भित्रको अहङ्कार मर्छ। तब तपाईंले बुझ्नुहुन्छ कि

सेवा गर्नु, प्रेम गर्नु, र क्षमा गर्नु भनेको अरूलाई दिएको दान होइन, यो त आफ्नै आत्माको शुद्धीकरण हो।

> *"यो ब्रह्माण्डमा कोही पनि संयोगले हाम्रो जीवनमा आउँदैन। हरेक भेटको एउटा अर्थ छ, हरेक आँसुको एउटा कारण छ। जब ऋण चुक्ता हुन्छ, आत्मा स्वतन्त्र हुन्छ।"*
>
> *— वैदिक यथार्थवाद*

अडियो पोडकास्ट

ऋणानुबन्धको महासञ्जाल: एउटा घर, अनन्त आत्माहरू

तीन पुस्ते नाता र घरपालुवा जनावरको वैदिक-वैज्ञानिक दर्शन

[शान्त बाँसुरीको धुन बज्छ, बिस्तारै मधुरो हुँदै जान्छ। हल्का हावा चलेको आवाज (Background Ambience)]

होस्ट (Host): आँखा चिम्लिनुहोस्... र आफ्नो घरलाई सम्झिनुहोस्। त्यो घर, जहाँ तपाईं हुर्किनुभयो। त्यहाँ एउटा खाटमा खोक्दै गरेका हजुरबा छन्... भान्सामा पसिना पुछ्दै गरेकी आमा छिन्... आँगनमा खेलिरहेका दाजुभाइ-दिदीबहिनी छन्... र ढोकामा पुच्छर हल्लाउँदै बसेको एउटा कुकुर छ।

होस्ट (Host): हामीलाई लाग्छ— यो एउटा सामान्य परिवार हो। तर वैदिक यथार्थवाद र आधुनिक विज्ञानको गहिराइबाट हेर्दा, यो घर कुनै सामान्य ईँटा र माटोको संरचना होइन। यो त अनन्त कालदेखि यात्रा गरिरहेका आत्माहरूको एउटा चौबाटो हो। यहाँ कोही पनि संयोगले आएको छैन। हरेक अनुहार, हरेक झगडा, हरेक हाँसो, र त्यो कुकुरको पुच्छर हल्लाइ— सबै एउटा गहिरो "ऋणानुबन्ध" को महासञ्जाल हो।

[हल्का सितारको धुन (२ सेकेन्ड)]

होस्ट (Host): आउनुहोस्, आज हामी यो घरभित्रका सम्बन्धहरूको पत्र-पत्र उघारौँ। सबैभन्दा पहिले जाऔँ— हजुरबा-हजुरआमाको कोठामा।

होस्ट (Host): कल्पना गर्नुहोस् एउटा बूढो रूख। त्यसका पातहरू झरिसकेका छन्, हाँगाहरू सुकिसकेका छन्। तर त्यो रूखको जरा जमिनमुनि अझै गहिरो छ। नयाँ पालुवाहरू हाँस्दै भन्छन्— 'यो बूढो रूखले अब केही दिँदैन, यो त बोझ मात्र हो।' तर पालुवाहरूलाई थाहा छैन कि उनीहरूले खाइरहेको पानी त्यही सुकेको रूखको जराले तानेर ल्याइरहेको छ।

होस्ट (Host): नेपाली परिवारमा हजुरबा र हजुरआमा त्यही सुकेको रूख हुन्। उनीहरूको शरीर कमजोर भइसकेको छ। तर उनीहरूको उपस्थिति मात्रै पनि परिवारको 'एपिजेनेटिक जग' (Epigenetic Foundation) हो। आधुनिक न्यूरोसाइन्सले प्रमाणित गरेको छ कि तपाईंको हजुरबाले भोगेको भोक, हजुरआमाले भोगेको डर, र उनीहरूले गरेको संघर्षको छाप तपाईंको DNA मा छ। जब तपाईं उनीहरूको चाउरिएको गालामा छुनुहुन्छ, तपाईं वास्तवमा आफ्नो आफ्नै अस्तित्वको जरालाई छोइरहनुभएको हुन्छ।

[मन्द घण्टीको आवाज (१ सेकेन्ड)]

होस्ट (Host): अब भान्सातिर जाऔँ, जहाँ बा-आमा र छोरा-छोरीको सम्बन्ध पाकिरहेको छ।

होस्ट (Host): हामीलाई लाग्छ— 'मैले जन्माएँ, मैले हुर्काएँ।' यही 'मैले' भन्ने भाव नै परिवारभित्रको सबै दुःखको कारण हो। वैदिक दर्शनले भन्छ— छोरा-छोरी तपाईंको सम्पत्ति होइनन्। उनीहरू तपाईंमार्फत आएका हुन्, तर तपाईंका लागि आएका होइनन्। उनीहरू आ-आफ्नो 'प्रारब्ध कर्म' बोकेर आएका स्वतन्त्र आत्माहरू हुन्। बा-आमा त केवल एउटा माध्यम मात्र हुन्।

होस्ट (Host): जब आमाले आफ्नो बच्चालाई हेर्छिन्, विज्ञानले भन्छ— उनीहरू दुवैको मस्तिष्कको "ब्रेनवेभ्स" एकआपसमा सिङ्क्रोनाइज हुन्छ। अक्सिटोसिनको बाढी आउँछ। तर बच्चा हुर्किंदै जाँदा, आमाबाबुको मस्तिष्कले बच्चामाथि नियन्त्रण खोज्न थाल्छ। "मैले भनेको मान्नुपर्छ" भन्ने भावले द्वन्द्व पैदा गर्छ। त्यसैले, सन्तानलाई प्रेम दिनुहोस्, तर उनीहरूको भाग्यको मालिक बन्ने अहङ्कार नराख्नुहोस्।

[पानी बगेको शान्त आवाज (२ सेकेन्ड)]

होस्ट (Host): अनि ती आँगनमा खेलिरहेका दाजुभाइ र दिदीबहिनी? उनीहरू एउटै हाँगामा फुलेका दुईवटा फूल हुन्। एउटा फूल हावामा अलि बढी नाच्छ, अर्को अलि शान्त छ। तर जब जोडले हावा चल्छ, दुवै सँगै झुल्लिन्छन्। किनकि उनीहरूको जरा एउटै छ।

होस्ट (Host): दाजुभाइ-दिदीबहिनीको सम्बन्ध संसारकै सबैभन्दा लामो सम्बन्ध हो। बा-आमा बीचैमा छुट्छन्, पति-पत्नी पछि मात्र जोडिन्छन्, तर उनीहरू जीवनको सुरुवातदेखि अन्त्यसम्म सँगै हुन्छन्। तर किन एउटै कोखबाट जन्मेका दाजुभाइ इर्ष्या र अंशबण्डाको लडाइँमा फस्छन्? किनकि त्यहाँ "रिसोर्स कम्पिटिसन" र डोपामाइनको खेल छ।

होस्ट (Host): तपाईंको दाजु वा बहिनी तपाईंको "मिरर न्युरोन" को सबैभन्दा नजिकको प्रतिविम्ब हो। उनीहरू तपाईंका "कर्म शिक्षक" हुन्। जुन बानी तपाईंलाई आफ्नो दाजु वा बहिनीको मन पर्दैन, गहिरिएर हेर्नुहोस्, त्यो बानी कतै न कतै तपाईं आफ्नै भित्र लुकेको हुन्छ। उनीहरूले त केवल ऐना देखाएका हुन्।

[कुकुरले बिस्तारै पुच्छर हल्लाएको वा हलुका भुकेको आवाज (१ सेकेन्ड)]

होस्ट (Host): र अन्त्यमा... त्यो ढोकामा बसेको कुकुर वा बिरालो।

होस्ट (Host): मानिसहरूको प्रेममा सधैं केही न केही सर्त हुन्छ। तर घरको कुकुरले तपाईं धनी हुनुहुन्छ कि गरिब भनेर हेर्दैन। उसको प्रेम सर्तविहीन हुन्छ। जनावरहरूमा मस्तिष्कको त्यो भाग हुँदैन जसले अहङ्कार र भविष्यको चिन्ता पैदा गर्छ। उनीहरू पूर्ण रूपमा वर्तमानमा बाँच्छन्।

होस्ट (Host): जब तपाईं आफ्नो कुकुरको आँखामा हेर्नुहुन्छ, विज्ञानले भन्छ— तपाईं दुवैको मस्तिष्कमा "अक्सिटोसिन लुप" चल्छ। बिरालोको घुर्र-घुर्र आवाजले तपाईंको हड्डीको उपचार

गरिरहेको हुन्छ। वैदिक दृष्टिकोणमा यो "भूत ऋण" चुक्ता गर्ने प्रक्रिया हो। घरका जनावरहरू तपाईंको घरको नकारात्मक ऊर्जा सोस्न आएका शुद्ध आत्माहरू हुन्।

[गहिरो, शान्त र ध्यानपूर्ण संगीत सुरु हुन्छ]

होस्ट (Host): अब फेरि एकपटक आफ्नो घरलाई सम्झिनुहोस्। त्यो खाटमा खोक्दै गरेका हजुरबा, भान्सामा रहेकी आमा, आँगनका दाजुभाइ, र ढोकाको कुकुर। यी कोही पनि पराया होइनन्। यी सबै तपाईं नै हुनुहुन्छ।

होस्ट (Host): तपाईंको हजुरबा तपाईंको विगत हुन्। तपाईंको बच्चा तपाईंको भविष्य हो। तपाईंको दाजु तपाईंको ऐना हो। र त्यो कुकुर तपाईंको अहङ्कारविहीन अवस्थाको प्रतीक हो। जब तपाईंले यो घरलाई "मेरो" भन्न छाडेर, यसलाई आत्माहरूको विश्रामस्थल मान्न थाल्नुहुन्छ, तब तपाईंको भित्रको अहङ्कार मर्छ। तब तपाईंले बुझ्नुहुन्छ कि सेवा गर्नु, प्रेम गर्नु, र क्षमा गर्नु भनेको अरूलाई दिएको दान होइन, यो त आफ्नै आत्माको शुद्धीकरण हो।

> *"यो ब्रह्माण्डमा कोही पनि संयोगले हाम्रो जीवनमा आउँदैन। हरेक भेटको एउटा अर्थ छ, हरेक आँसुको एउटा कारण छ। जब ऋण चुक्ता हुन्छ, आत्मा स्वतन्त्र हुन्छ।" — वैदिक यथार्थवाद*

होस्ट (Host): सुन्दै गर्नुहोला। जीवनको यो यात्रा अनन्त छ, र हामी सबै एउटै गन्तव्यका यात्री हौँ। नमस्कार।

[संगीत बिस्तारै ठूलो हुन्छ र बिस्तारै Fade Out हुँदै समाप्त हुन्छ।]

अनाहत नाद र

ऋणानुबन्धको महासञ्जाल

अनहद नाद: (Anhad Naad): साँझको एउटा घर

साँझ परिसकेको छ। गाउँ वा सहरको एउटा नेपाली घरमा भान्साबाट जिरा–लसुनको बासना आउँछ। हजुरआमाले पुरानो काठको दराज खोल्दै हुनुहुन्छ; त्यहाँ एउटा कालो–सेतो फोटो छ। छेउको कोठामा बा मोबाइलमा कसैसँग खर्चको कुरा गर्दै हुनुहुन्छ। आमा चिया सेलाउँदै हुनुहुन्छ। एउटा बच्चाले विद्यालयको झोला फ्याँकेर दौड लगाउँछ। ढोकाबाहिर कुकुरले पुच्छर हल्लाउँछ, र झ्यालमा बसेको बिरालोले आफ्नो शान्त संसारमा आँखा आधा चिम्लेको छ।

यो दृश्यलाई केवल समाजशास्त्रले हेर्दा एउटा परिवार देखिन्छ। केवल जीवविज्ञानले हेर्दा फरक उमेर, फरक शरीर र फरक स्नायु–प्रणाली भएका जीवहरू देखिन्छन्। तर वैदिक दृष्टिले हेर्दा यो एउटा गृहस्थ–यज्ञ हो। जहाँ स्मृति, सेवा, सीमाना, प्रेम, जिम्मेवारी र क्षमा निरन्तर अर्पण भइरहेका छन्।

हामी बाँचिरहेको यो संसार बाहिरबाट हेर्दा ढुङ्गा, माटो, काठ र फलाम जस्ता ठोस वस्तुहरू (Solid Matter) ले बनेको जस्तो देखिन्छ। तर, यदि हामीले यसलाई सूक्ष्म आँखाले हेर्‍यौं भने यो संसार कुनै जड वस्तुहरूको थुप्रो होइन; यो त निरन्तर नाचिरहेको ऊर्जा, तरङ्ग, कम्पन (Vibration) र ध्वनिको एउटा विशाल महासागर हो।

वैदिक दर्शन र आधुनिक विज्ञानको संगमले यो पुष्टि गर्छ कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको आधार ठोस पदार्थ (Solid Matter) नभई सूक्ष्म ऊर्जा (Subtle Energy), कम्पन (Vibration) र ध्वनि (Sound) हो। मुण्डकोपनिषद् (Mundakopanishad) मा उल्लेखित "प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते" ले ॐ (Aum/Pranav) लाई मूल कम्पन मानेको छ, जसबाट सम्पूर्ण दृश्य–अदृश्य जगत् उत्पन्न भयो। त्यसैगरी ऋग्वेद (Rigveda) को ऋचा "ऋचो अक्षरे परमे व्योमन् यस्मिन् देवा अधि विश्वे निषेदुः" ले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डीय शक्तिहरू परम आकाशको अविनाशी ध्वनि वा अक्षरमा अवस्थित छन् भनी स्पष्ट पार्छ। जब परब्रह्ममा "एकोऽहं बहुस्याम् प्रजायेय" (छान्दोग्योपनिषद्) अर्थात् "म एक छु, धेरै बनूँ" भन्ने चेतनाको प्रथम संकल्प जाग्यो, त्यो प्रेम र प्रकाशको ज्योति कम्पनका रूपमा फैलियो। यही आदिम ध्वनि 'नाद' (Naad), 'अनहद' (Anhad Sound) वा 'शब्द' (Sound Current) बन्यो, जसले एकबाट अनेकको सृष्टि गर्‍यो।

यस वैदिक सत्यलाई आजको आधुनिक विज्ञान (Modern Science) ले पनि प्रमाणसहित स्वीकार गर्न थालेको छ। क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics) को स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory) ले पदार्थको गहिराइमा पुग्दा केवल कम्पनशील ऊर्जाका तन्तुहरू (Vibrating Strings of Energy) फेला पारेको छ, जहाँ विभिन्न फ्रिक्वेन्सी (Frequencies) को कम्पनले नै पदार्थको स्वरूप निर्धारण गर्छ। बिग ब्याङ (Big Bang) पछि अन्तरिक्षमा फैलिएको प्रारम्भिक ब्रह्माण्डीय सूक्ष्मतरङ्ग पृष्ठभूमि (Cosmic Microwave Background — CMB) वैदिक 'आदिम ध्वनि' सँग ठ्याक्कै मेल खान्छ। यसका साथै, साइम्याटिक्स (Cymatics) ले ध्वनि तरङ्गहरूले ठोस कणहरूमा निश्चित ज्यामितीय आकृति निर्माण गर्छन् भन्ने देखाउँछ भने न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले मन्त्र र ध्वनिको फ्रिक्वेन्सीले मस्तिष्कको तरङ्ग (Brainwaves) तथा स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित बनाउने तथ्य प्रमाणित गरेको छ। यसरी आदिम नाद नै त्यो 'जीवनको सुन्न सकिने धारा' (Audible Stream of Life) हो, जसले सम्पूर्ण अस्तित्वलाई ब्रह्माण्डीय चेतना (Absolute Intelligence) सँग निरन्तर जोडेर राखेको छ।

सृष्टि र ध्वनिको यो सम्बन्धलाई बुझ्न गिटार (Guitar) को तार र पानीको बाफ–बरफको उदाहरण लिन सकिन्छ। जसरी एउटा गिटारको तारलाई नचलाउँदा शान्त रहन्छ तर त्यसलाई छेड्दा कम्पन (Vibration) र ध्वनि (Sound) उत्पन्न भई भिन्न–भिन्न सुरहरू निस्कन्छन्, त्यसैगरी परम चेतना (Supreme Consciousness) मा जब "एकोऽहं बहुस्याम्" को सङ्कल्प जाग्यो, तब ब्रह्माण्डमा पहिलो कम्पन वा नाद (Primal Sound) गुञ्जियो। त्यही कम्पनको विभिन्न फ्रिक्वेन्सी (Frequencies) का कारण ऊर्जा बिस्तारै बाक्लो बन्दै गयो। जसरी पानी बाफ (सूक्ष्म ऊर्जा) बाट पानी र चिसो हुँदै ठोस बरफ (Solid Ice) बन्छ, त्यसरी नै मूल शब्द वा ध्वनि नै सघन बनेर ठोस पदार्थ (Matter) र हाम्रो भौतिक शरीरमा रूपान्तरित भयो।

बाइबलको "The Word was made flesh (शब्द नै शरीर बन्यो)" र हाम्रा ग्रन्थको "शब्द नै प्रकाश र पृथ्वी भयो" को तात्पर्य यो हो कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड (Universe) मूलतः शब्द (Word) र फ्रिक्वेन्सी (Frequency) कै अभिव्यक्ति हो। प्रारम्भमा जब ईश्वर एक र अद्वितीय हुनुहुन्थ्यो, उहाँको चेतनामा प्रेमको तरङ्ग (Wave of Love) जागृत भयो। त्यो तरङ्ग 'भर्गो ज्योति' अर्थात् परम प्रकाशका रूपमा कम्पित (Vibrated) भयो, जसबाट सृष्टिको आदिम ध्वनि वा ‘शब्द’ (Primal Sound) उत्पन्न भयो। त्यही दिव्य शब्दको विस्तारबाट ईश्वर एकबाट अनेक रूपहरूमा प्रकट हुनुभयो (“एकोऽहं बहुस्याम्”)। त्यसैले हामी सबै अन्ततः त्यही मूल शब्दसँगै एकाकार छौं। अङ्ग्रेजीमा यसलाई 'जीवनको सुन्न सकिने धारा' (Audible Stream of Life) भनिन्छ,

जसले हाम्रो चेतनालाई आफ्नो उद्गमविन्दु अर्थात् परम चेतना (Absolute Intelligence) सँग निरन्तर जोडेर राख्छ।

यसलाई आधुनिक विज्ञानको साइम्याटिक्स (Cymatics) प्रयोगले अझ स्पष्ट पार्छ। यदि धातुको एउटा प्लेटमा बालुवाका कणहरू राखेर तलबाट विभिन्न फ्रिक्वेन्सीको ध्वनि पठाइयो भने, आवाजको तरङ्ग बदलिनासाथ बालुवाले आँखा अगाडि अचम्मका सुन्दर र जटिल ज्यामितीय आकारहरू (Geometrical Shapes) बनाउन थाल्छ, जस्तै श्रीयन्त्रको स्वरूप। यसले प्रत्यक्ष देखाउँछ कि अदृश्य ध्वनिले नै दृश्य पदार्थको आकार निर्धारण गर्छ। त्यस्तै, जसरी रेडियोलाई सही फ्रिक्वेन्सीमा ट्युन (Tune) गर्दा हावामा तैरिरहेको अदृश्य तरङ्गबाट गीत बज्न थाल्छ, ध्यान (Meditation) मा बस्दा मानिसको मस्तिष्कको तरङ्ग (Brainwaves) पनि त्यही 'जीवनको सुन्न सकिने धारा' (Audible Stream of Life) सँग ट्युन हुन्छ, जसले हाम्रो व्यक्तिगत चेतनालाई हाम्रो उद्गमविन्दु, मूल स्रोत अर्थात् ब्रह्माण्डीय चेतना (Absolute Intelligence) सँग नियमित जोडेर राख्छ।

हाम्रो दैनिक जीवन र सम्पूर्ण प्रविधि अदृश्य फ्रिक्वेन्सी (Frequencies) मा आधारित छ; जसरी हातको रिमोटबाट निस्कने अदृश्य तरङ्गले कोठाको टिभी वा एसी (AC) चलाउँछ र चालक बिना नै अत्याधुनिक गाडीहरू गुड्छन्, त्यसैगरी ब्रह्माण्डका सबै वस्तुहरू निश्चित फ्रिक्वेन्सीमा कम्पित भइरहेका छन्। नेदरल्यान्ड्सका वैज्ञानिकहरूले वर्षौंसम्म पूर्वीय ध्यान विधिको अध्ययन गरेर बनाएका ‘हिली’ (HiLi) वा ‘नेक्सी’ (Nexi) जस्ता आधुनिक उपकरणहरूले १ लाख २५ हजारभन्दा बढी फ्रिक्वेन्सीहरू प्रयोग गरी मुटु वा कलेजोजस्ता अङ्गहरूलाई निको (Healing) पार्छन्। तर यो उपचार र जीवनको मूल शक्ति पाउन कुनै बाहिरी यन्त्र चाहिँदैन, किनकि त्यो ऊर्जाको मूल स्रोत (Source) हामीभित्रै छ। आमाको गर्भमा एउटा मात्र सूक्ष्म कोष (Single cell/Zygote) बाट सुरु भएको यात्रा त्यही मूल फ्रिक्वेन्सी र शब्दको शक्तिले ८४ लाख योनिहरू (8.4 million species) पार गर्दै आज ३७ ट्रिलियन जीवित कोषहरू (37 Trillion Cells) भएको पूर्ण मानव शरीरमा रूपान्तरित भएको हो। हाम्रा यी हरेक कोषहरू जीवित छन् र तिनीहरूको आफ्नै चेतना छ, जसका लागि हाम्रो भित्री आत्मा नै ईश्वर (God) वा नियन्त्रक हो।

यस सत्यलाई श्रीमद्भागवतको एउटा कथाले स्पष्ट पार्छ। श्रीमद्भागवत महापुराणको दसौँ स्कन्धमा वर्णित प्रसङ्ग अनुसार, जब हाम्रा चार मुख भएका ब्रह्माजी भगवान् श्रीकृष्णलाई भेट्न द्वारिका पुगे, तब उनले द्वारपालमार्फत आफू आएको खबर पठाए। श्रीकृष्णले भित्रबाट "कुन ब्रह्मा?" भनी प्रतिप्रश्न पठाउँदा ब्रह्माजी स्तब्ध भए, किनकि उनलाई लाग्थ्यो कि सम्पूर्ण सृष्टिको एक मात्र कर्ता म नै हुँ। जब श्रीकृष्णले उनलाई भित्र बोलाएर आफ्नो योगमायाद्वारा आठ मुख, सय मुख, हजार मुख र लाखौँ मुख

भएका अनन्त ब्रह्माण्डका विशालकाय ब्रह्माहरूलाई प्रकट गरिदिनुभयो, तब ती विराट् सत्ताहरूको अगाडि चारमुखी ब्रह्माजीको 'म नै सम्पूर्ण सृष्टिको सर्वेसर्वा हुँ' भन्ने अहङ्कार (Ego of Supremacy) क्षणभरमै विलीन भयो। यस कथाको गहिरो दार्शनिक तथा वैज्ञानिक मर्म यो हो कि बाह्य ब्रह्माण्डमा जसरी अनन्त सृष्टिहरू सञ्चालन गर्ने अनगिन्ती ब्रह्माहरू छन्, त्यसैगरी यो मानव शरीर रूपी सानो ब्रह्माण्ड (Microcosm) भित्र रहेका ३७ ट्रिलियन जीवित कोषहरूका लागि तपाईंको आफ्नै भित्री चेतना नै स्वयं ब्रह्मा वा सर्वोच्च नियन्त्रक हो।

तर विडम्बना, हामीले यो भित्री अनन्त सामर्थ्यलाई बिर्सेर बाहिरी संसारमा मात्र आफ्नो ध्यान भड्काइरह्यौं। त्यो भित्री अनहद नाद (Anhad Naad) सुन्न कुनै कठिन हठयोग चाहिँदैन; हाम्रो आँखाको नसा (Optic nerves) र कानको नसा भेटिने केन्द्रविन्दु अर्थात् पीनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) मा ध्यानलाई स्थिर गरे पुग्छ।

यो प्रक्रियालाई बुझ्न बिरुवा सारेको उदाहरण लिन सकिन्छ; जसरी एउटा बिरुवालाई ढुङ्गे र सुक्खा माटोबाट उखेलेर मलिलो जमिनमा रोप्दा त्यो हराभरा भएर फस्टाउँछ, त्यसैगरी चौबीसै घण्टा सांसारिक चिन्ता र वासनामा अल्झिएको मनलाई त्यहाँबाट हटाएर भित्री चेतनामा जोड्नु नै ईश्वर प्राप्ति हो। ध्यान (Meditation) मा जिब्रोले मन्त्र उच्चारण गर्नुको सट्टा गायत्री मन्त्र (Gayatri Mantra) को गहिरो भावमा मनैमन सिमरन (Simran: भावसहितको स्मरण) गर्नुपर्छ। शरीरलाई पूर्ण शान्त राखेर, बन्द आँखाभित्रको शून्य केन्द्रमा हेर्दै जाँदा सुरुमा झ्याउँकिरी कराएको (Cricket’s chirping) जस्तो मसिनो आवाज सुनिन्छ, जुन अभ्यास गहिरिँदै जाँदा भव्य ब्रह्माण्डीय सङ्गीत (Celestial music)—बादलको गर्जन, झरनाको कलकल र दिव्य बाँसुरीको धुनमा रूपान्तरित भई साधकलाई मूल चेतनामा लीन गराउँछ।

मानव मन (Mind) को स्वाभाविक वृत्ति नै निरन्तर सङ्कल्प–विकल्प र शङ्का (Doubt) उत्पन्न गर्नु हो, जहाँ यो काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहङ्कारजस्ता विकारहरूमा अल्झिरहन्छ। श्रीमद्भगवद्गीता (Bhagavad Gita ६.३४) मा अर्जुनले मनको यही अस्थिर चरित्रलाई सङ्केत गर्दै भनेका छन्: "चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्। तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥" अर्थात् वायुलाई रोक्नु जत्तिकै यो मनलाई नियन्त्रण गर्न कठिन छ। तार्किक विश्लेषण वा क्रिटिकल थिंकिङ (Critical thinking) बाट एउटा स्पष्ट निष्कर्षमा पुगे पनि मनको एउटै शङ्काले मानिसलाई फेरि द्विविधामा खसालिदिन्छ; यो ठ्याक्कै नागपशाको सिँढी (Snake and ladder) को खेलजस्तै हो। जहाँ ९९ को सिँढी चढे पनि शङ्कारूपी सर्पले डस्दा मानिस फेरि शून्यमा पछारिन्छ। तर जब साधक बाहिरी तर्कभन्दा माथि उठेर भित्री अनहद ध्वनिसँग जोडिन्छ, तब कठोपनिषद् (Katha Upanishad २.३.१०) को वचन "यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह। बुद्धिश्च न विचेष्टते

> तामाहुः परमां गतिम्॥" (जब पाँचै इन्द्रियहरू मनसहित शान्त हुन्छन् र बुद्धि स्थिर हुन्छ, त्यही परम अवस्था हो) चरितार्थ हुन्छ। यस अवस्थामा बौद्धिक माथापच्ची बिना नै सिधै भित्री प्रज्ञा वा इन्ट्युशन (Intuition/Inner guidance) प्रस्फुटित हुन्छ; जसरी अल्बर्ट आइन्स्टाइन (Albert Einstein) ले पनि आफ्नो सापेक्षताको सिद्धान्त (Theory of Relativity) बौद्धिक गणनाबाट मात्र नभई चेतनाको गहिराइबाट अवतरित (Descended) भएको स्वीकारेका थिए। जब चेतना त्यो सर्वज्ञ शक्तिसँग एकाकार हुन्छ, तब स्वाभाविक रूपमा द्वेष हटेर प्रेम (Love), करुणा (Compassion) र क्षमा (Forgiveness) को जागरण हुन्छ।

यस प्राचीन योग विज्ञानलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र स्नायुविज्ञान (Neuroscience) ले ठोस प्रमाणसहित पुष्टि गरेका छन्। अल इन्डिया इन्स्टिच्युट अफ मेडिकल साइन्सेज (AIIMS) मा ‘सुरत शब्द योग’ (Surat Shabd Yoga) अर्थात् भित्री नाद अनुसन्धानमा संलग्न साधकहरूमा गरिएको इलेक्ट्रोइन्सेफालोग्राफी (EEG) तथा न्युरोइमेजिङ परीक्षणहरूले उनीहरूको मस्तिष्कमा अल्फा र थिटा तरङ्गहरू (Alpha and Theta Brainwaves) को दुर्लभ सन्तुलन देखाए। सामान्यतया मानिस कि त सतर्क हुँदा तनावमा हुन्छ, कि आराम गर्दा सुस्त हुन्छ; तर भित्री ध्वनिमा ध्यान गर्ने यी साधकहरूको अटोनोमिक नर्भस सिस्टम (Autonomic Nervous System) मा सिम्प्याथेटिक र प्यारासिम्प्याथेटिक प्रणाली एकैसाथ सक्रिय भई उनीहरू उच्च सतर्कता (Alert mode) र गहिरो शान्ति (Relax mode) को अद्वितीय 'रिल्याक्स्ड अलर्टनेस' (Relaxed Alertness) को अवस्थामा पाइन्छन्। यसले गर्दा उनीहरूको शरीरमा तनाव पैदा गर्ने कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोन घटेर डिप्रेसन (Depression) र चिन्ता पूर्णतः हराउँछ। जसरी धमिलो पानी भएको पोखरीमा बाहिरका फोहोर छालहरू शान्त भएपछि पिँधमा रहेको मोती छर्लङ्ग देखिन्छ, त्यसरी नै मनका शङ्का र कम्पनहरू अनहद नादको फ्रिक्वेन्सीमा शान्त भएपछि भित्रको दिव्य चेतन प्रकाश स्वतः प्रकट हुन्छ।

भौतिक विज्ञानको प्रसिद्ध ‘डबल स्लिट एक्सपेरिमेन्ट’ (Double Slit Experiment) र क्वान्टम मेकानिक्स (Quantum Mechanics) ले यो तथ्य प्रमाणित गरिसकेको छ कि प्रकाश वा कुनै पनि सूक्ष्म कण (Subatomic Particle) ले हेर्ने दृष्टा (Observer) को चेतना अनुसार बुद्धिमानीपूर्वक व्यवहार गर्छ। जब त्यसलाई अवलोकन गरिन्छ त्यो ठोस कण (Particle) बन्छ, र अवलोकन नगर्दा सम्भावनाको तरङ्ग (Wave of Potential) मा बदलिन्छ। नोबेल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिकहरूले समेत पुष्टि गरिसकेका छन् कि हाम्रो इन्द्रियले देख्ने यो ठोस भौतिक सृष्टि वस्तुतः वास्तविक होइन (Objective reality does not exist without observation)।

यस वैज्ञानिक सत्यलाई अद्वैत वेदान्तमा "ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः" भन्दै हजारौं वर्षअघि उजागर गरिएको थियो जसले भन्छ: परिवर्तनशील भौतिक संसार केवल एक आभास (Illusion/Maya) हो भने अपरिवर्तनीय चेतना वा ब्रह्म (Brahman) मात्र शाश्वत सत्य हो। यसैले, विगतका स्मृतिहरू (Memories of the past) को पीडामा अल्झिनुको सट्टा त्यसलाई स्वीकारेर आफ्नो अनुभवको शक्तिमा रूपान्तरण गर्नुहोस्। भविष्यको काल्पनिक चिन्ता (Anxiety for the future) मा आफ्नो समय र ऊर्जा खेर नफाल्नुहोस्। त्यसलाई वर्तमानमा नयाँ अवसर निर्माण गर्ने सामर्थ्यका रूपमा रूपान्तरण गर्नुहोस्। जसरी विगतले वर्तमानको जग हाल्यो, त्यसरी नै आजको सचेत वर्तमानले भोलिको भविष्य निर्माण गर्छ।

वर्तमान क्षण (Present Moment) मा पूर्ण रूपमा बाँच्नु नै परमानन्दमा रहनु हो। वर्तमानले तपाईंको भविष्य बनाउने तथ्य महसुस गरेर आफूलाई वर्तमानमा सक्रिय राख्नुहोस्। वर्तमानमा बाँच्नुको अर्थ नै आनन्दमा बाँच्नु हो। समयलाई पज (Pause) गरेर समयभन्दा बाहिरको अवस्थामा आफूलाई राख्ने कला हो। जसले समयको चक्रलाई रोकेर (Timeless State) कालभन्दा परको साक्षी भावमा आफूलाई स्थित गराउने वैदिक योगकला तपाईंलाई सिकाउनेछ।

प्रकृतिको कण-कणमा यही दिव्य चेतनाको निस्वार्थ समर्पण (Selfless Order) स्पष्ट देखिन्छ। उदाहरणका लागि, एउटा सूर्यमुखी फूल (Sunflower) ले अधिकतम सौर्य ऊर्जा (Solar energy) सोस्नका लागि आफ्नो बीचको भागलाई कालो र वरिपरिका पातलाई पहेँलो बनाएको हुन्छ। जसको जराले जमिनको गहिराइबाट पोषक तत्त्व तानेर तेल उत्पादन गर्छ र त्यही तेलमा आमाले सन्तानका लागि सेलरोटी पकाइदिन्छिन्। ईशावास्योपनिषद् (Ishopanishad) ले प्रकृतिको यही निस्वार्थ चक्रलाई सङ्केत गर्दै भनेको छ: "ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्। तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्॥" (यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ईश्वरद्वारा व्याप्त छ, त्यसैले यसलाई त्याग र निस्वार्थ भावले उपभोग गर। कसैको वस्तुमा लोभ नगर)। जब प्रकृति यति निःस्वार्थ छ भने हामी मानिसहरू मात्र सङ्कुचित स्वार्थमा बाँधिनु चेतनाको पतन हो। हाम्रो कर्म (Karma) केवल बाहिरी शारीरिक क्रियाकलापबाट मात्र होइन, मनको सूक्ष्म विचार (Thought), वाणी (Speech) र कार्य (Action) तीनवटै स्तरबाट निर्माण हुन्छ। मनमा कसैप्रति नकारात्मक सोच्नु पनि सूक्ष्म स्तरको नकारात्मक कर्म नै हो।

त्यसैले आफ्नो ध्यानलाई बाहिरी संसारको होहल्लाबाट पूर्णतः फर्काएर (Withdrawal of Senses/Pratyahara), त्यो भित्री शान्ति र अनहद शब्दसँग जोड्नुहोस्। जब त्यो आदिम ध्वनि भित्र गुञ्जिन थाल्छ, तब कुनै बाह्य मन्दिर वा साधनको आवश्यकता पर्दैन। किनकि चेतनाको मूल स्रोत आकाश (Infinite Possibility) नै आत्मालाई दैवी शक्तिसँग जोड्ने वास्तविक सेतु

(Bridge) बन्छ। यसरी भित्री शब्द–साधनामा लीन हुनु नै आफूलाई ईश्वरीय योजनाको एक सचेत कार्यकर्ता (Conscious worker of the divine plan) बनाउनु हो। केवल आँखा चिम्लनुहोस्, भित्रको मौनतामा त्यो अनहद नाद सुन्नुहोस् र प्रत्यक्ष आत्मसाक्षात्कार मार्फत अनन्त शान्तिको परम अनुभूति प्राप्त गर्नुहोस्।

नादलाई चमत्कार नबनाऊ; नादलाई सजगता बनाऊ। ऋणानुबन्धलाई डर नबनाऊ; ऋणानुबन्धलाई उत्तरदायित्व बनाऊ। हाम्रो घरभित्र दैनिक गुञ्जने आवाजहरू—खाटमा सुकेको जराझैँ बसेका हजुरबा–हजुरआमाको खोकी, भान्सामा आमाको पसिना र बाबुको मौन चिन्ता, आँगनमा बालबालिकाको निर्दोष हाँसो, आफ्नै ऐना देखाइदिने दाजुभाइ–दिदीबहिनीको बहस, अनि ढोकामा पुच्छर हल्लाउने कुकुरको भुकाइ वा बिरालोको २०–१४० Hz को सूक्ष्म घुरघुराहट (Vibrational Purr), केवल भौतिक ध्वनिका तरङ्ग मात्र होइनन्; यी त अनहद नाद (Anahata Naad / Primal Vibration), पुर्खाको एपिजेनेटिक स्मृति (Transgenerational Epigenetic Memory), र पारिवारिक उत्तरदायित्वको गहिरो जैविक–आध्यात्मिक जालो हुन्।

यस पारिवारिक वृक्षमा हजुरबा–हजुरआमा सुकेको रूखजस्ता देखिए तापनि उनीहरू सम्पूर्ण कुलको जीवनरस तान्ने जैविक जग (Roots & Epigenetic Foundation) हुन्, जसले भोगेको संघर्ष र भय डीएनए मिथाइलेशनमार्फत हाम्रो स्नायु प्रणालीमा जीवित रहन्छ। यस वृक्षको काण्डका रूपमा रहने दम्पती शिव र शक्तिको पूरक स्वरूप (Shiva–Shakti Matrix) हुन्, जहाँ पतिले संरचनात्मक चेतना (Nuclear DNA / Blueprint) र पत्नीले सम्पूर्ण जीवन–ऊर्जा सञ्चालन गर्ने माइटोकोन्ड्रियल डीएनए (Mitochondrial DNA / Cellular Energy) प्रदान गरी अक्सिटोसिन र डोपामाइनको सन्तुलनमा घरलाई स्थिरता दिन्छन्।

त्यसैगरी, हाँगा र पालुवाका रूपमा आउने सन्तान आमाबाबुको निजी सम्पत्ति नभई आफ्नै प्रारब्ध कर्म लिएर आएका स्वतन्त्र जीवात्मा हुन्, जहाँ परिवारमा आफ्नो २५% प्राकृतिक हिस्सा स्वीकार गरी तानाशाही नियन्त्रणको अहङ्कार त्याग्नु नै मनोवैज्ञानिक परिपक्वता (Differentiation of Self) हो। ढोकाको कुकुर वा काखको बिरालो भने वर्तमानमा जिउने पाठ सिकाउने, अक्सिटोसिन लूप चलाउने, र 'भूत ऋण' चुक्ता गर्न आएका सर्तविहीन साथी हुन्।

यस दृष्टिमा मोक्ष कुनै संसार त्यागेर जङ्गल भाग्ने पलायनवादी प्रक्रिया होइन; यो त घरभित्रै रहेका सूक्ष्म ऋणहरूलाई पूर्ण सजगता र प्रेमका साथ चुक्ता गर्ने अन्तिम विन्दु हो। जब विशेष आवश्यकता भएका सन्तान वा अशक्त वृद्धको सेवा कुनै सांसारिक प्रतिफल, प्रतिष्ठा वा स्वार्थको आशाबिना गरिन्छ, तब श्रीमद्भगवद्गीताको निष्काम कर्मयोग साक्षात् चरितार्थ भई अहङ्कार (Ahankara) पग्लिन्छ र मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) एवं एमिग्डाला शान्त हुन्छन्। आफ्नै प्रिफ्रन्टल

कोर्टेक्स (कृष्ण) को विवेकले आदिम विकारहरूलाई जित्दै पितृ, देव, र भूत ऋणलाई जिम्मेवारीपूर्वक पूरा गर्नु नै वास्तविक साधना हो। जब हामी घरका हरेक सम्बन्ध र दायित्वलाई अनहद नादको साझा विस्तारका रूपमा स्वीकार्छौं, तब छान्दोग्य उपनिषद्को महावाक्य 'तत्त्वमसि' (Tat Tvam Asi - त्यो तिमी नै हौ) चरितार्थ हुन्छ; जहाँ पारिवारिक उत्तरदायित्वको इमानदार सेवा नै अन्ततः परम मोक्षको प्रत्यक्ष ढोका बन्न पुग्छ।

> **ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः**

रामको मर्यादा, कृष्णको विवेक

मर्यादा [Code of Conduct] • विवेक [Discernment] • कर्मयोग [Yoga of Action]

अनाहत नाद, ऋणानुबन्ध र चेतनापूर्ण जीवनको प्रत्यक्ष महाप्रवचन

एक क्षण भित्र फर्कौं

आँखा **एक क्षण भित्र फर्कौं**

आँखा चिम्लिनुहोस्... र बाहिरको कोलाहलबाट एक सास **आफ्नै भित्र फर्किनुहोस्** (*inward stillness*)। तपाईंले सम्हाल्दै आउनुभएका घर, परिवार, पेशा र सम्बन्धका हरेक आयामहरू अहिले कुनै न कुनै गम्भीर प्रश्न लिएर उभिएका छन्। यो जीवनका चुनौतीबाट भाग्ने कुनै पलायन (*escapism*) होइन; ती प्रश्नहरूलाई करुणा (*compassion*), मर्यादा (*righteous integrity*), र विवेक (*discernment*) का साथ आत्मसात् गर्ने एक पवित्र **अन्तरयात्रा** (*inner journey*) हो।

यहाँ रामको चेतना कुनै बाहिरी नियमको कठोरता होइन, जीवनको चरम संकटमा पनि आफ्नो निष्ठा र **नैतिक कर्तव्य** (*moral duty / Dharma*) सँग अविचल उभिने मौन सामर्थ्य हो। त्यसैगरी कृष्णको मार्ग सांसारिक चलाखी होइन; यो त अशान्त मनलाई **परम मित्र** (*mind mastery*) बनाएर जीवनका जटिल मोडहरूमा **करुणामय विवेक** (*compassionate wisdom*) जागृत गर्ने कला हो। यस यात्रामा **अनाहत नाद** (*unstruck sound / Anahata Nada*) लाई बाहिरी कोलाहलभन्दा परको त्यो **आन्तरिक मौन** (*meditative listening*) का रूपमा र **ऋणानुबन्ध** (*karmic connections / Rinanubandha*) लाई केवल बोझ नभई **कृतज्ञता** (*gratitude*), दायित्व तथा **स्वस्थ भावनात्मक सीमा** (*healthy emotional boundaries*) बुझ्ने दार्शनिक सेतुका रूपमा अनुभव गर्नुहोस्।

आध्यात्मिक साधना (*spiritual practice*) ले जीवनलाई गहिरो अर्थ, धैर्य र शान्ति दिन सक्छ। तर हिंसा, गहिरो शोक (*grief*), आघात (*trauma*) वा मानसिक स्वास्थ्य (*mental health*) का कठिन घडीहरूमा भरपर्दो व्यक्ति र **योग्य विशेषज्ञको परामर्श** (*professional guidance*) लिनु कमजोरी होइन, बरु चेतनाको उच्च **विवेकपूर्ण कर्म** (*conscious action*) हो।

खण्ड १ — मर्यादा पुरुषोत्तम राम: महापुरुष बन्ने चेतना-यात्रा

सुन्नुहोस्, आज हामी केवल पौराणिक कथा पढ्ने छैनौं; हामी आफ्नो जिउँदो दिनचर्याको मुटु छाम्दै, एक सामान्य राजकुमारले कसरी आफ्ना मानवीय गुणहरूलाई **सर्वोच्च उचाइ** (*pinnacle of human* *potential*) मा पुर्‍याएर 'मर्यादा पुरुषोत्तम' बने भन्ने जीवन-सूत्र आफ्नै सासमा जाँच्नेछौँ। एक क्षण रोकिनुहोस्, मनलाई पनि **शान्त विश्राम** (*mindful pause*) दिनुहोस्। जीवनका चार मुख्य बाटाहरू: परिवार, व्यवसाय, समाज, र **आत्म-चिन्तन** (*inner reflection*) को चौबाटोमा (*crossroads of life*) उभिनुभएको तपाईँलाई अयोध्याका राम यतिखेर एउटा आदर्श प्रतिमान भएर बोलाइरहेका छन्। यो कथा कुनै शुष्क नियम होइन; यो त घरघरको **नैतिक अनुशासन** (*righteous conduct / Maryada*) र त्यो **आत्म-विवेक** (*intuitive discernment*) हो, जसले हाम्रा हात र मनलाई एउटै लयमा नम्र तर दृढ बनाउँछ। **निःस्वार्थ कर्मयोग** (*path of selfless action*) को वास्तविक आनन्द तब मात्र अनुभूत हुन्छ, जब प्रतिफलको तृष्णाभन्दा कर्तव्य प्राथमिक बन्छ, र त्यो कर्तव्य कुनै बोझ नभई प्रेमको न्यानो घाम जस्तै सहज बन्दछ।

आफ्नो दैनिकीलाई नियाल्नुहोस्: हाम्रा निर्णयहरू कति तीव्र गतिमा आउँछन्। कहिले मिनेटमै, कहिले सेकेन्डमै। त्यस्ता हतारका क्षणहरूमा पनि हृदयको गहिराइमा एउटा सूक्ष्म घण्टी बजिरहेको हुन्छ। **अनाहत नाद** (*unstruck inner resonance*) । अर्थात् त्यो **ध्यानात्मक अन्तरध्वनि** (*meditative listening*), जसले भन्छ: "पहिले सुन्नुहोस्, अनि मात्र प्रतिक्रिया दिनुहोस्; पहिले गहिरो श्वास, अनि मात्र नयाँ पाइला।" यही शीतल अन्तरस्वर रामायणको साँचो माधुर्य हो। मर्यादा कुनै बाहिरी बन्धन वा डर होइन, यो त भित्री **आत्म-सजगता** (*conscious awareness*) बाट जन्मिएको सहज आचरण हो। विवेक केवल बौद्धिक चलाखी नभएर हृदय र मस्तिष्कको त्यो **एकीकृत प्रकाश** (*compassionate clarity*) हो, जसले क्षणिक आवेगलाई शान्त पारी जीवनको **परम कल्याण** (*higher well-being*) तर्फ बाटो देखाउँछ।

तपाईं कहाँ अडिनुहुन्छ? कार्यालयमा कसैले तपाईंको श्रेय खोस्यो भने, परिवारमा पुरानो सम्पत्तिको विवाद बल्झियो भने, वा सामाजिक सञ्जालमा असत्य आरोप लाग्यो भने। त्यो पहिलो क्षणमा तपाईंको प्रतिक्रिया के हुन्छ? **अन्धाधुन्ध प्रतिक्रिया** (*reactive impulse*) र **सचेत प्रतिउत्तर** (*conscious response*) बीचको दूरी यिनै कठिन क्षणहरूमा नापिन्छ। प्रतिक्रिया आगो हो, जसले सबै जलाउँछ; उत्तर एउटा शान्त **दियो** (*illuminating light*) हो, जसले बाटो देखाउँछ। यही दूरी घटाउन अनाहत नादको अभ्यास - एक गहिरो श्वास र मौनको एक पल—अचुक उपाय बन्दछ। यस जीवनमा ऋणानुबन्ध (*karmic connection / mutual destiny*) लाई सम्झनु भनेको कृतज्ञता र दायित्वको सन्तुलन बुझ्नु हो; यसले सम्बन्धलाई अर्थ दिन्छ, तर अन्याय, हिंसा वा असुरक्षा सहने छुट कहिल्यै दिँदैन। यही **नैतिक स्पष्टता** (*ethical clarity*) नै धर्मको मूल मेरुदण्ड हो।

हामी यहाँ केवल पूजिने **प्रतिमा** (*revered icon*) लाई होइन, जीवनमा उतार्न सकिने **प्रतिमान** (*living archetype*) लाई सम्झन्छौँ। रामको प्रतिमान भनेको वाणीमा सत्य, सम्बन्धमा निष्ठा, शक्तिमा सौम्यता,

निर्णयमा करुणा, र संकटको घडीमा **अडिग अनुशासन** (*steadfast discipline*) हो। गीताको अमर सन्देश "**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन**"हाम्रो जीवनको ठोस धरातल हो; अर्थात् कर्ममा पूर्ण समर्पण, तर कर्म आफ्नो खुसीले गर्न सकिन्छ, तर त्यसले फल दिने नदिने निश्चय आफ्नो निजी नियन्त्रणको विषय होइन भनी अनुभूति गरी परिणाममा **आसक्ति रहित स्वतन्त्रता** (*non-attachment to outcomes*) प्राप्त हुन्छ, तव फल प्राप्तिमा हुने आशक्ति हट्न गइ फलको चिन्ता हट्छ, मन हलुका हुन्छ, र हलुका मनले नै संसारका भारी जिम्मेवारीहरू सहजै वहन गर्न सक्छ।

अब एउटा व्यावहारिक दृश्यको कल्पना गर्नुहोस्: सहकर्मीको व्यवहारले आक्रोशित भएर तपाईं कडा इमेल टाइप गर्नुहुन्छ, औँला 'सेन्ड' बटनमा पुगिसकेको हुन्छ। ठीक त्यही क्षण एक सचेत श्वास, मौनको छोटो विश्राम, र भावनाको आँधीलाई सम्हाल्दै तथ्यपरक र **शिष्ट सीमा** (*healthy professional boundaries*) सहितको उत्तर लेखिन्छ। यो कायरताको मौनता होइन, उच्च **साहसी संवाद** (*courageous communication*) हो। पारिवारिक विवादहरूमा पनि आक्रोशको साटो तथ्य, कृतज्ञता र **तटस्थ विवेक** (*objective discernment*) को बाटो रोज्दा सम्बन्धहरू द्वन्द्वबाट होइन, संवादबाट सुल्झिन्छन्। "**सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्**" सत्य बोल्नुहोस्, तर **हितकर र मिठासपूर्ण** (*benevolent truth*) ढंगले। सत्य दृढ हुनुपर्छ, तर बोली अशिष्ट हुनुपर्दैन। कम बोलेर बढी सार्थक कर्म गर्नु नै रामको चेतना हो। स्पष्ट, परिष्कृत, र **सदा सजग** (*mindfully present*)।

अब त्यो घडीमा फर्कौं, जहाँ बालक–राम गुरुकुलको आँगनमा दौडधुप गरिरहेका छन्। बाल्यकाल मानव–जीवनको त्यो **कलिलो प्रभात** (*formative dawn*) हो। जहाँ रोपिएको संस्कारको बीउ कहिल्यै व्यर्थ जाँदैन। मौसम, आँधी र घामपानी झेल्दै त्यो आफ्नै गतिमा मौलाउँछ। घरको वात्सल्य, गुरुकुलको अनुशासन, र बालसुलभ निष्कपटता यी तीनवटै जीवन–प्रवाह मिसिएर रामको **उदात्त मानवीय चरित्र** (*archetypal character*) निर्माण भएको थियो। उनी राजकुमार थिए, तर राजसी अहंकारसँग होइन; कर्तव्यबोध, श्रमको आदर, र **सहज विनयशीलता** (*innate humility*) सँग हुर्किए। महर्षि वशिष्ठको सान्निध्यमा सादगी, धनुर्विद्या, शास्त्र–चिन्तन र भोजनअघिको कृतज्ञताले उनमा बाहिरी नियम होइन, जीवनको **मूल आचार–संहिता** (*internalized ethics*) गहिरोसँग स्थापित गरिदियो।

एक क्षण रोकिनुहोस् र आफ्नो बाल्यकालको त्यो खुला आँगन सम्झनुहोस्। आजको संसारले नयाँ पुस्तालाई डिजिटल पर्दाको **एकाङ्गी संसार** (*screen saturation*) मा खुम्च्याइदिएको छ। मर्यादाको प्रशिक्षण कुनै कठोर प्रतिबन्ध होइन। यो त पारिवारिक सामूहिकता, खुला मैदानको खेल, सँगै बसेर गरिने अध्ययन, र प्रत्येक घण्टामा एक मिनेट श्वासमा टिक्ने **सचेत मौन** (*mindful pause*) हो। यस्ता साना संस्कारहरूले दीर्घकालमा **आत्म–नियमन** (*self-regulation*) र **भावनात्मक सन्तुलन** (*emotional resilience*) को बलियो जग बसाल्छन्। आधुनिक मनोविज्ञान तथा स्नायुविज्ञानका अध्ययनहरूले पनि

ध्यान, मनोभाव–व्यवस्थापन र सिकाइ क्षमताबीचको सम्बन्धलाई पुष्टि गरिरहेका छन्; यद्यपि यसको प्रभाव व्यक्तिगत प्रकृति र परिवेशअनुसार फरक हुन सक्छ। त्यसैले प्राचीन शास्त्रीय विवेक र समकालीन **वैज्ञानिक चेतना** (*contemporary scientific insight*) दुवैलाई सन्तुलित रूपमा सँगै लैजानु नै आजको आवश्यकता हो।

"**धर्मो रक्षति रक्षितः**" जो धर्मको रक्षा गर्छ, धर्मले नै उसको रक्षा गर्छ। यहाँ धर्म भनेको कुनै संकीर्ण घेरा होइन, **समष्टिको कल्याण** (*collective well-being*), न्याय, र **युक्तिसंगत सीमा** (*rational moral boundaries*) को जीवित प्रवाह हो। जब सानो बालकले अग्रजलाई आदर गर्छ, श्रमको सम्मान गर्छ, र हरेक जीवप्रति करुणा दर्शाउँछ, त्यो केवल सिकाइएको संस्कार मात्र होइन; त्यो त शान्तिपूर्ण **सहजीवनको न्यूनतम नीति** (*essential ethics of coexistence*) हो।

आफ्नै कार्यक्षेत्रतिर हेर्नुहोस्: जब कुनै नयाँ प्रशिक्षार्थी (*intern*) ले काममा गल्ती गर्छ, तपाईंको प्रतिक्रिया कस्तो हुन्छ? व्यंग्य र अपमानको साटो प्रक्रिया सिकाउने शब्द, असफलतामा ढाडस दिने र सफलतामा **सामूहिक श्रेय** (*shared attribution*) बाँड्ने व्यवहारले नै संगठनमा **परस्पर विश्वासको संस्कृति** (*culture of psychological safety*) जन्माउँछ। त्यसैगरी घरमा बच्चा स्क्रिनमा धेरै बेर अल्झिँदा, कठोर प्रतिबन्ध लगाउनुभन्दा पहिले संवाद, कारणको खोजी, र खेलकुदजस्ता **रचनात्मक विकल्प** (*healthy developmental alternatives*) प्रस्तुत गर्नु नै आधुनिक जीवनको **घरेलु गुरुकुल** (*living foundational learning*) हो।

यहीँबाट जीवनको अर्को महत्त्वपूर्ण मोड सुरु हुन्छ: महर्षि विश्वामित्रको आगमन र त्यो अनपेक्षित आमन्त्रण। अयोध्याको सुखसयलमा हुर्किरहेका १६ वर्षे सुकुमार राजकुमार रामलाई विश्वामित्रले आफ्ना पवित्र यज्ञहरूमा उपद्रव मच्चाउने ताडकाजस्ता राक्षसहरूबाट रक्षा गर्न घना जंगल लैजाने माग गर्छन्। पुत्रमोहले डराएका राजा दशरथले सुरुमा अस्वीकार गरे पनि, अन्ततः कुलऋषिको सल्लाह र कर्तव्यबोधका कारण राम र लक्ष्मणलाई पठाउन सहमत हुन्छन्। मानव क्षमताले प्रायः **सुविधाको घेरा** (*comfort zone*) खोज्छ, तर त्यहाँ वास्तविक रूपान्तरण सम्भव हुँदैन। सुरक्षित दरबार छाडेर जंगलको अनिश्चितता र **सचेत जोखिम** (*calculated challenges*) मा जानु केवल एउटा यात्रा थिएन; त्यो त राम आफ्नो सुविधाको घेरा तोडेर जीवनको **कठोर पाठशाला** (*developmental crucible*) मा प्रवेश गरेको क्षण थियो। त्यहाँ विश्वामित्रको सान्निध्यमा उनले साधना, संयम र समाज–रक्षाको गहन **आन्तरिक सामर्थ्य** (*higher disciplines*) प्राप्त गर्दै ताडकाको आतंक शान्त पारे।

यज्ञ सम्पन्न भएपछि विश्वामित्रले दुवै दाजुभाइलाई मिथिला (जनकपुर) मा आयोजना भइरहेको सीताको स्वयंवरमा लैजान्छन्। अयोध्या र मिथिलाबीच ऐतिहासिक रूपमा राजनीतिक वैमनस्य र तिक्तता थियो, तर रामले आफ्ना पिताको पुस्ताको त्यो पुरानो शत्रुतालाई बिर्सेर दुई देशबीच **मैत्री र**

मेलमिलापको नयाँ युग (*diplomatic reconciliation*) सुरु गरिदिए। मिथिलाको राजदरबारमा राजा जनकले एउटा असाधारण सर्त राखेका थिए: जो वीरले भगवान शिवको त्यो विशाल धनुषलाई उठाएर प्रत्यञ्चा चढाउन सक्छ, उसैसँग मात्र राजकुमारी सीताको विवाह हुनेछ। संसारभरिबाट आएका अहंकारी राजाहरूले त्यस धनुषलाई अलिकति पनि हल्लाउन नसकेर लज्जित भइरहँदा, जंगलको साधनाबाट खारिएका शान्त रामले गुरुको आज्ञा पाएपछि कुनै दम्भ बिना, **नीरव एकाग्रता** (*calm focus*) का साथ त्यो धनुष उठाएर प्रत्यञ्चा चढाइदिन्छन्—र धनुष भाँचिन्छ।

सीता कुनै वंश वा कुलको गर्वबाट जन्मिएकी थिइनन्; खेत जोत्ने क्रममा जोत्दा जमिनमा फेला परेकी एक साधारण कन्या थिइन्। तर रामले उनको जन्म-पृष्ठभूमिलाई होइन, उनको असाधारण विवेक, स्वाधीनता, र **चारित्रिक गरिमा** (*intellectual and moral stature*) लाई सम्मान गर्दै उनलाई आफ्नो जीवनको सर्वोच्च स्थान दिए। तत्कालीन समाजमा राजाहरूका अनेकौँ विवाह गर्ने प्रचलन थियो। दशरथका बहुविवाहले रानीहरूको आत्मसम्मानमा पुर्‍याएको चोट रामले नजिकबाट देखेका थिए। त्यसैले रामले इतिहासमै पहिलोपटक '**एकपत्नीव्रत**' (*sacred monogamy and marital fidelity*) को कठोर मर्यादा अँगाले, जसले नारीलाई उपभोग्य वस्तु होइन, समान अधिकारप्राप्त **परम सहयात्री** (*equal spiritual partner*) को दर्जा दिलायो। प्रेम केवल आकर्षण होइन, पारस्परिक सम्मान र **चयनित प्रतिबद्धता** (*chosen commitment*) हो।

"**यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः**" जहाँ नारीको सम्मान हुन्छ, त्यहाँ शुभशक्तिको वास हुन्छ। यसको भाव दाम्पत्य र पारिवारिक जीवनका सबै तहमा फैलिनुपर्छ। निर्णय साझा, श्रेय साझा, पीडा साझा। सीमा (*boundaries*) बिना घनिष्ठता असुरक्षित हुन्छ। त्यसैले स्पष्ट सीमा - कहिले, कहाँ, कस्तो अपेक्षा? यी कुरा संवादबाटै खुल्दै जानुपर्छ। ऋणानुबन्ध परिवारप्रति दायित्व र कृतज्ञताको धागो हो, तर असमानता र हिंसा लुकाउने चादर कहिल्यै बन्न सक्दैन। अन्यायलाई प्रेम नाममा सहनु राममार्ग होइन। सुरक्षा र सम्मान बिना सम्बन्धको कुनै पवित्रता हुँदैन।

आजका शहर–जीवनमा पनि यो सन्देश उही छ। दुई मानिसका व्यवसाय फरक शहरमा हुँदा संवादमा इमान्दारिता, भविष्यको योजना, र पारिवारिक दायित्वबारे शान्त भएर बोल्नुपर्छ। विवाद उठे एक श्वास, एक मौन, र फेरि तथ्यपरक संवाद। कार्यस्थलमा पनि हित–संघर्षबाट जोगिन **भूमिका र सीमाको पारदर्शिता** (*transparency of roles*) चाहिन्छ, जसले सम्बन्ध र कार्य–संस्कृति दुवैलाई शुद्ध राख्छ।

अब त्यो रात सम्झनुहोस् जहाँ राज्याभिषेकको उज्यालो अचानक धुम्मियो। अयोध्याको राजमहलमा वचन र वासनाबीचको भीषण संघर्ष चल्यो। राजा दशरथ आफ्ना ज्येष्ठ र सर्वप्रिय पुत्र रामलाई भोलिपल्टै राजसिंहासन सुम्पने तयारीमा थिए, र सिङ्गो नगर उत्सवको प्रतीक्षामा थियो। तर ठीक त्यही

रात, रानी कैकेयीकी कुटिल दासी मन्थराले कैकेयीको मनमा ईर्ष्या र असुरक्षाको विष भरिदिन्छिन्। यदि राम राजा भए आफ्ना छोरा भरत केवल सेवक बन्नेछन्।

विगतको देवासुर–संग्राममा कैकेयीले राजा दशरथको प्राण बचाउँदा दशरथले उनलाई 'कुनै पनि समयमा मागेअनुसार पूरा गरिदिने' दुईवटा वरदान दिने वचन दिएका थिए। मन्थराको बहकाउमा आएर कैकेयीले दशरथसँग तिनै दुई पुराना वरदान दाबी गरिन्। पहिलो - आफ्ना छोरा भरतलाई अयोध्याको सिंहासन, र दोस्रो - रामलाई चौध वर्षको कठोर वनवास।

दशरथको हृदय चिरियो; पुत्रमोह र सत्य–वचनको धर्म–संकटमा परेर उनी भुइँमा ढले। जब रामले यो परिस्थिति थाहा पाए, उनले दरबारमा कुनै विद्रोह, गुनासो वा क्रोध देखाएनन्। रामले शान्त भएर भने - व्यक्तिगत सुखभन्दा पिताको वचन र **राजधर्मको मर्यादा** (*supremacy of ethical commitment*) पहिले। यो निर्णय उनको व्यक्तिगत चाहनाविरुद्ध थियो; तर पिताको सत्य, रघुकुलको निष्ठा, र राज्यको साझा विश्वास जोगाउन अपरिहार्य थियो।

'सही' र 'सही' बीचको रोजाइ - एकातिर आफ्नै हक र योग्यताको राज्याभिषेक, अर्कातिर पिताको वचन र कुलको मर्यादा - कहिलेकाहीँ यति पीडादायक हुन्छ कि हात काँप्छ। तर त्यस्तो चरम संकटको घडीमा स्वार्थ त्यागेर प्रज्वलित भएको विवेकको सानो प्रकाशले नै रामलाई त्याग, शान्ति र मर्यादाको सही बाटो देखायो।

आफ्नो जीवनतिर फर्केर हेर्नुहोस्: जब तपाईंले आफ्नो व्यक्तिगत महत्त्वाकांक्षालाई थाती राखेर कुनै संस्था, परिवार वा **सामूहिक विश्वास** (*collective trust*) जोगाउनुपर्ने हुन्छ, तपाईं कता उभिनुहुन्छ? उत्तर सजिलो छैन, तर 'सत्य, न्याय, करुणा र उत्तरदायित्व' का आधारमा लिइएको कदमले पश्चाताप घटाउँछ र भित्री शान्ति बढाउँछ। वनतिर हिँड्ने निर्णय कुनै कायरता वा पलायन थिएन, त्यो सार्वजनिक पद, पारिवारिक उत्तराधिकार र **नैतिक जवाफदेहिता** (*moral accountability*) को उच्च प्रतिमान थियो।

अब वनको खुला आकाशमुनि हिँडौं। राजसी सेना, सुखसयल र सिंहासन केही थिएन; थियो त केवल श्वास, शारीरिक श्रम र **प्रकृतिको सादगी** (*voluntary simplicity*)। दण्डकारण्य देखि चित्रकूटसम्म अभावले जीवनका चाहनाहरूलाई खुम्च्याइदियो, र संयमले प्राथमिकताहरू स्पष्ट पारिदियो। पहिले कर्तव्य, अनि मात्र आराम। डिजिटल बाढीमा बाँचिरहेका हामीलाई 'सूचना–उपवास' (*digital detox*) र प्रकृतिसँगको सामीप्यताले मानसिक पुनर्जीवन दिन्छ। "**अहिंसा सत्यम् अक्रोधः**" - अहिंसा, सत्य र क्रोध–नियमन वनवासका गहना मात्र होइनन्, जीवन–रक्षक सूत्र हुन्।

सम्बन्धहरूको अर्को कठिन मोड पञ्चवटीको वनमा लंकाका राजा रावणकी बहिनी शूर्पणखाको प्रसंगमा देखिन्छ। वनवासका क्रममा शान्त कुटीमा बसिरहेका रामको अनुपम सौन्दर्य देखेर शूर्पणखा उनीप्रति **अनुचित रूपमा आकर्षित** (*unilateral impulsive infatuation*) भइन्। उनले रामसामु

आफूसँग विवाह गर्ने हठी प्रस्ताव राखिन्। तर रामले आफू 'एकपत्नीव्रती' भएको र आफ्नी धर्मपत्नी सीता साथमै रहेको तथ्य स्पष्ट पार्दै विनम्रतापूर्वक उनको प्रस्ताव अस्वीकार गरे।

जब रामबाट अस्वीकृत भएर उनी लक्ष्मणकहाँ पुगिन् र त्यहाँबाट पनि अस्वीकृत भइन्, तब उनको आकर्षण **अहंकार र हिंसात्मक आक्रोश** (*violent entitlement*) मा बदलियो। उनले सम्बन्धको सबै सीमा नाघेर सीतालाई नै निल्न वा मार्न झम्टिइन्। त्यसपछि आत्मरक्षा र सुरक्षाको अन्तिम रेखा खिच्दै लक्ष्मणले उनको नाक र कान काटेर दण्ड दिए।

यस घटनाले देखाउँछ कि रामको संयमले सिकाउँछ - सम्बन्धमा 'भो हुँदैन' (*saying 'no'*) भन्नु कुनै अपराध होइन, बरु त्यो **आत्म–सुरक्षा र स्पष्ट मर्यादा** (*firm and healthy boundaries*) को अत्यावश्यक भाषा हो। कसैप्रतिको आकर्षण वा चाहनाले अर्काको स्वाधीनता, सहमति र वैवाहिक मर्यादा उल्लंघन गर्ने अधिकार दिँदैन। सम्बन्धमा अन्ध–समर्पण वा बलमिच्याइँ होइन, खुला संवाद, पारस्परिक समझदारी, र **सहमति तथा मर्यादाको आदर** (*respect for consent and boundaries*) अपरिहार्य हुन्छ।

आजको पारिवारिक वा कार्यस्थलको जीवनमा पनि जब असहमति वा मनमुटाव आउँछ, त्यतिबेला बदला वा हिंसात्मक दण्डको बाटो होइन, आफ्ना स्पष्ट अपेक्षाहरू राख्ने र **'नो–ब्लेम' समीक्षा** (*constructive, non-blaming feedback*) को विवेकपूर्ण शैली अपनाउँदा नै सुधार र दीर्घकालीन शान्ति सम्भव हुन्छ।

जब रावणद्वारा सीताको हरण हुन्छ, राम चरम वियोग र पीडामा डुब्छन्। तर उनले अयोध्याबाट विशाल सेना मगाएनन्। उनले जंगलमै भेटिएका उपेक्षित, वनवासी, र समाजका सीमान्तकृत समुदाय (सुग्रीव, हनुमान, जाम्वन्त आदि) लाई संगठित गरे। उनीहरूकै क्षमतालाई पहिचान गरी एउटा **अजेय जन–सेना** (*grassroots collective leadership*) निर्माण गरे र समस्याको जरो पत्ता लगाएर त्यसको समूल अन्त्य गरिदिए।

यहाँ रामको **न्यायको विराट चरित्र** (*principled justice*) उजागर हुन्छ: लंका र किष्किन्धामा विजय प्राप्त गरेपछि उनले ती समृद्ध राज्यहरूलाई अयोध्याको साम्राज्यमा गाभेनन्। कुनै भूभाग कब्जा गरेनन्। बरु किष्किन्धाको शासन सुग्रीवलाई र लंकाको राजसिंहासन धर्मपरायण विभीषणलाई सुम्पिदिए। जसको माटो हो, उसैलाई जिम्मा लगाउनु नै **सर्वोच्च न्याय र मर्यादा** (*sovereign justice*) थियो। नेतृत्व भनेको अहंकारको कुर्सी होइन, उत्तरदायित्वको थैली हो । जहाँ जितपछि पनि लोभ हुँदैन, केवल धर्म र व्यवस्थाको पुनस्थापना हुन्छ।

रावणसँगको युद्ध केवल बाहिरी लडाइँ थिएन; त्यो त भित्री **काम, क्रोध र लोभ** (*inner afflictions*) विरुद्धको महासंग्राम थियो। सीताहरणको असह्य पीडालाई रामले कहिल्यै व्यक्तिगत प्रतिशोध बन्न

दिएनन्। संकटको रातमा पनि उनले मित्र, शरणागत र गुप्तचरहरूसँग सल्लाह लिँदै **लोक-कल्याणकारी संयम** (*measured resilience*) अपनाए। जब हामी दैनिक जीवनमा अपमान वा असफलताका ट्रिगरहरूबाट उत्तेजित हुन्छौँ, 'रोक–श्वास–उत्तर' (*Pause, Breathe, Respond*) को तीन चरण अपनाउनुपर्छ। "**क्रोधाद्भवति सम्मोहः**"- क्रोधले विवेक नष्ट गर्छ; त्यसैले क्रोधको ऊर्जालाई स्पष्टतामा र आवेगलाई करुणामा बदल्नु नै वास्तविक आन्तरिक विजय हो।

युद्ध सकियो, र अयोध्याको गल्ली दीपावलीको उज्यालोले भरियो। तर रामको विजय अहंकारको प्रदर्शन थिएन, त्यो त **विनम्र सेवाको नयाँ सुरुवात** (*humble stewardship*) थियो। राज्याभिषेक केवल मुकुट पहिरिने उत्सव थिएन। त्यो जनताको न्याय, स्वास्थ्य, र सुरक्षाप्रतिको पवित्र शपथ थियो। "**लोकसंग्रहमेवापि सम्पश्यन् कर्तुमर्हसि**" व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर समाजको उत्थानका लागि कर्म गर्नु नै 'रामराज्य' को मूल मर्म हो।

खण्ड २ — कृष्णको विवेक: बालली देखि कुरुक्षेत्र सम्म

सुन्नुहोस् ! अन्धकार मेट्न घामले सिङ्गो आकाश फोर्नु पर्दैन; एउटा सानो दियोले पनि बाटोको भरोसा दिन्छ। जहाँ हृदय भयले घेरिएको छ, त्यहाँ निश्चल आनन्दको बिन्दु भेटिए जीवन पुनर्जीवित हुन्छ। कृष्णको जन्मकथा यही पाठ बोकेको छ: कंसको कारागारजस्तो चरम आतंक र बन्धनभित्र पनि **दिव्य आनन्दको दियो** (*flame of inner joy*) बाल्न सकिन्छ। यो दियो बाहिरी कथा मात्र होइन, हाम्रो **आन्तरिक सम्भाव्यता** (*inherent potential*) हो।

कृष्ण केवल चतुर रणनीतिकार होइनन्, उनी **बहुआयामी जीवन–गुरु** (*holistic master*) हुन्। बाँसुरीको अनाहत नाद - त्यो आन्तरिक मौन संगीत - मनको बाहिरी कोलाहल शान्त भएपछि मात्र सुन्न सकिन्छ। नियम र मर्यादा केवल जड कठोरता होइनन्; जब तिनमा **चेतनाको सजीवता** (*dynamic consciousness*) भरिन्छ, तब मात्र तिनले जीवनलाई गति दिन्छन्। कुरुक्षेत्रको युद्धभूमिमा हातको सुदर्शन चक्र र ओठको बाँसुरी एउटै सत्यका दुई पाटा हुन्। जहाँ परिस्थितिअनुसार न्यायको रक्षा गर्न नियमलाई लचिलो बनाइन्छ, तर स्वार्थका लागि होइन, **दीर्घकालीन लोकहित** (*greater collective good*) का लागि।

गोकुलको बाल्यकाल कुनै जटिल दर्शन थिएन; त्यो त खेलकुद, साझेदारी र खुलेर प्रेम गर्ने सहज पाठशाला थियो। माखनचोरी हाँसोको माध्यमबाट बाँडीचुँडी खाने सामूहिक संस्कृतिको पाठ थियो। कालिय-दमन र गोवर्धन-धारणले प्रकृतिको संरक्षण, अहंकारको विसर्जन, र **सामूहिक सुरक्षा** (*community resilience*) को सन्देश दिए। खेल, गायन र रासनृत्यले शरीर र मनको तनाव पखाल्दै जीवनलाई उत्सवमय बनाउँछन्। तर याद राखौँ, ऋणानुबन्धका नाममा कसैले अन्याय वा दमन सहनु हुँदैन। सम्बन्धमा **पारस्परिक आदर र सुरक्षा** (*mutual dignity*) पहिलो शर्त हो।

जब कृष्ण मथुरा प्रवेश गर्छन्, उनी केवल एउटा सहरमा पुगेका थिएनन्, सिङ्गो समाजलाई आतङ्कित बनाउने **भयको केन्द्र** (*epicenter of terror*) मा उभिएका थिए। उनका आफ्नै मामा राजा कंसले आफ्ना वृद्ध पिता उग्रसेनलाई जेलमा हालेर सत्ता कब्जा गरेका थिए र आफूलाई मार्ने काल जन्मने डरले आफ्नै बहिनी देवकीका छ–छवटा नवजात शिशुलाई निर्ममतापूर्वक हत्या गरिसकेका थिए। गोकुलमा हुर्किरहेका किशोर कृष्णलाई मार्न कंसले अनेकौँ राक्षसहरू पठाएर गाउँबस्तीमा आतंक मच्चाएका थिए। अन्ततः कृष्ण आफैँ गोकुलबाट मथुराको त्यो रक्तपातपूर्ण रंगशालामा प्रवेश गर्छन्, कंसको दरबारिया षड्यन्त्र र मल्ल–युद्धका सबै चुनौतीहरूलाई छिचोल्दै अत्याचारी कंसको सत्ता ढाल्छन् र वृद्ध उग्रसेनलाई पुनः न्यायपूर्ण शासन सुम्पिन्छन्। यो कुनै व्यक्तिगत प्रतिशोध वा हिंसाको महिमा थिएन। समाजलाई आतङ्क र दमनबाट सधैँका लागि मुक्त गराउन चालिएको एक **साहसी र उत्तरदायी कदम** (*courageous leadership*) थियो।

त्यसैगरी द्वारकामा बसिरहेका बेला कृष्णले विदर्भकी राजकुमारी रुक्मिणीको एउटा अत्यन्त गोप्य र मार्मिक पत्र पाउँछन्। रुक्मिणीका दाजु रुक्मीले बहिनीको इच्छाविपरीत, राजनीतिक स्वार्थका लागि उनको विवाह क्रूर र अहंकारी शिशुपालसँग जबर्जस्ती गरिदिने पक्का गरेका थिए। रुक्मिणीले कृष्णलाई आफ्नो हृदयदेखि नै जीवनसाथी रोजिसकेकी थिइन् र पत्रमार्फत गुहार मागेकी थिइन्। कृष्णले तत्कालीन राजाहरूले जस्तै हठात् सेना लगेर विदर्भमाथि आक्रमण गरेनन्। बरु रुक्मिणीको त्यो पत्र, उनको व्यक्तिगत चाहना र पुकारलाई शिरोपर गर्दै स्वयंवरको दिन मन्दिरबाट उनलाई सम्मानपूर्वक उद्धार गरे। यस घटनाले देखाउँछ कि प्रेम, विवाह र सम्बन्धमा नारीको **स्वतन्त्र रोजाइ, सहमति र स्वाधीनता** (*consent and feminine agency*) लाई सर्वोच्च स्थान दिनुपर्छ। जहाँ नारीको इच्छाको सम्मान हुँदैन, त्यहाँ कुनै धर्म टिक्न सक्दैन।

अर्को गम्भीर प्रसंग प्राग्ज्योतिषपुरका अत्याचारी राजा नरकासुरको हो। उसले आफ्ना असीम शक्ति र दम्भका भरमा पृथ्वी र स्वर्गका विभिन्न राज्यहरूबाट १६,००० भन्दा बढी निर्दोष नारीहरूलाई अपहरण गरी आफ्नो कारागारमा बन्दी बनाएर नारकीय यातना दिएको थियो। कृष्णले नरकासुरलाई युद्धमा परास्त गरी ती सबै बन्दी नारीहरूलाई मुक्त गरिदिए। तर तत्कालीन पुरातन समाजले लामो समय अर्काको बन्धनमा बसेका ती नारीहरूलाई 'अपवित्र' र 'चरित्रहीन' भन्दै पुनः परिवार र समाजमा स्वीकार्न ठाडै अस्वीकार गर्‍यो। त्यस्तो चरम सामाजिक संकट र तिरस्कारको घडीमा कृष्णले ती सबै १६,००० नारीहरूलाई आफ्नो नाम, संरक्षण र रानीसरहको सामाजिक पहिचान दिएर समाजमा शिर ठाडो गरेर बाँच्न सक्ने अधिकार दिलाए। यो कुनै बहुविवाहको भोगविलास थिएन। समाजबाट बहिष्कृत र आघातमा परेका असहाय नारीहरूको **मानवीय गरिमाको संरक्षण र सामाजिक**

पुनर्स्थापना (*restoration of social dignity and collective rehabilitation*) को इतिहासकै सबैभन्दा क्रान्तिकारी कदम थियो।

कुरुक्षेत्रको रणभूमिमा जब कौरव र पाण्डव पक्षका लाखौँ सेना आमनेसामने उभिन्छन्, तब पाण्डवहरूका सर्वश्रेष्ठ धनुर्धारी अर्जुनले आफ्ना सारथी कृष्णलाई दुवै सेनाको बीचमा रथ लैजान आग्रह गर्छन्। त्यहाँ उभिएर हेर्दा अर्जुनले आफ्नो अगाडि कुनै अपरिचित शत्रु होइन, आफूलाई काखमा खेलाउने पूज्य हजुरबुबा भीष्म, धनुर्विद्या सिकाउने गुरु द्रोणाचार्य, र आफ्नै दाजुभाइ तथा बालसखाहरूलाई युद्धको मैदानमा देख्छन्। यो भयावह दृश्य देखेपछि आफ्ना प्रियजनहरूलाई मारेर पाइने राज्य र विजयको के अर्थ भन्ने गम्भीर **मोह, शोक र तीव्र मानसिक विषाद** (*acute existential despair and grief*) ले अर्जुनलाई घेर्छ। उनको शरीर काँप्न थाल्छ, हातबाट शक्तिशाली गाण्डीव धनुष भुइँमा खस्छ, र उनी युद्ध नलड्ने भन्दै रथको पछाडि हताश भएर थचक्क बस्छन्।

त्यस्तो चरम द्वन्द्वको घडीमा कृष्णले अर्जुनलाई न त कायर भनेर हप्काउँछन्, न त युद्धको हिंसामा अन्धो भएर होमिन दबाब दिन्छन्। बरु, उनी एक उत्कृष्ट **मानसिक तथा आध्यात्मिक मार्गदर्शक** (*transformational counselor*) बनेर अर्जुनको दिग्भ्रमित मनलाई सम्हाल्दै विश्वकै अमर जीवन–दर्शन 'भगवद्गीता' को निष्काम कर्मयोग सिकाउँछन्:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥

यस अमर श्लोकको गहिरो भावार्थ छ: तिमीलाई केवल वर्तमानको **नैतिक कर्तव्य–कर्म** (*action aligned with duty / Dharma*) गर्ने अधिकार छ, त्यस कर्मबाट भविष्यमा निस्कने परिणामको फलमा नियन्त्रण गर्ने अधिकार छैन। न त तिमी फलको लोभ आसक्तिले कर्म गर, न त फलको डरले अकर्मण्य (निष्क्रिय) भएर भाग। जब हामी जित वा हार, लाभ वा हानि, र प्रशंसा वा निन्दाजस्ता बाहिरी परिणामहरूको चिन्ता त्यागेर आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान **कार्यको प्रक्रियामै समर्पित** (*deep presence and love for the process*) गर्छौँ, तब मनको अनावश्यक तनाव, भय र अन्योल स्वतः हराउँछ र कार्यमा **अद्वितीय उत्कृष्टता एवं कुशलता** (*mastery in action*) प्रकट हुन्छ।

गीताले अगाडि भन्छ:

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥

अर्थात्, आफ्नै विवेकपूर्ण चेतनाद्वारा आफ्नो मनलाई आफैँ उठाऊ, हीनताबोध वा निराशामा डुबेर आफैँलाई कहिल्यै तल नझार। संसारमा कुनै बाहिरी व्यक्ति तिम्रो मुक्तिदाता वा विनाशक होइन। तिम्रो आफ्नै **प्रशिक्षित र संयमित मन तिम्रो परम मित्र** (*greatest internal ally*) हो। र यदि त्यो मन

वासना, आवेग र भयले असंयत बन्यो भने त्यो नै तिम्रो **सबैभन्दा ठूलो शत्रु** (*greatest internal obstacle*) बन्दछ। यसरी कृष्णले अर्जुनलाई युद्ध केवल बाहिरी लडाइँ नभएर आफ्नो कर्तव्य, आत्म–नियन्त्रण र आन्तरिक विजयको महासाधना हो भन्ने बोध गराउँदै पुनः कर्मठ बनाएर उभ्याए।

कुनै पनि कठिन निर्णय लिनु अघि **छवटा कसौटी** (*ethical decision matrix*) मा घोत्लिनुपर्छ:

उद्देश्य: यसले कसको जीवन र गरिमा बचाउँछ?

सत्य: तथ्य र पारदर्शिता कति छ?

अहिंसा: अनावश्यक शारीरिक वा मानसिक क्षति घटेको छ कि छैन?

करुणा: के सबै पक्षलाई सुन्ने धैर्य राखिएको छ?

दीर्घफल: पाँच वा दस वर्षपछि यसको असर कस्तो रहला?

त्तरदायित्व: के म यसको परिणाम स्वीकार्न तयार छु?

तुरुन्त आवेगमा आउनुको साटो **२१–श्वासको सजगता अभ्यास** (*21-breath mindfulness method*) अपनाउनुहोस्**:** पहिलो ७ श्वासले शरीरलाई शान्त पार्ने, दोस्रो ७ श्वासले अनाहत नादको मौन सुन्दै मनलाई स्थिर गर्ने, र अन्तिम ७ श्वासले मूल्य–आधारित उत्तर खोज्ने। यो अभ्यासले आवेग र बुद्धिमत्तापूर्ण उत्तरबीच एउटा **उज्यालो पुल** (*bridge from reaction to response*) निर्माण गर्छ।

उपसंहार: मर्यादा र विवेकको त्रिवेणी

यात्रा कहिल्यै अन्त्य हुँदैन, यसको केवल तह बदलिन्छ। रामको मर्यादाले हामीलाई **आचरणको बलियो सीमा** (*uncompromising moral boundary*) दिन्छ, र कृष्णको विवेकले हामीलाई **परिस्थितिअनुसारको सचेत दृष्टि** (*dynamic situational wisdom*) दिन्छ।

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

समत्वमा टिकेर आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नुहोस्। करुणामा टिकेर सम्बन्धहरू सम्हाल्नुहोस्। र विनम्रताका साथ निरन्तर नयाँ ज्ञानको खोजी गर्नुहोस्। अनाहत नादको मौनले तपाईंलाई आफ्नो भित्र फर्काओस्। ऋणानुबन्धले कृतज्ञता र दायित्व सिकाओस्।vर निष्काम कर्मयोगले तपाईंको जीवनलाई प्रकाशमय बनाओस्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

कर्ममा मर्यादा, निर्णयमा विवेक, सम्बन्धमा करुणा।

खण्ड १ — मर्यादा पुरुषोत्तम राम: बाल्यकालदेखि राज्याभिषेकसम्म कर्म, मर्यादा र जीवन-साधना

रामको सम्पूर्ण जीवन कुनै जादुई यात्रा वा जन्मजात विशेषाधिकारको प्रदर्शन थिएन; त्यो त एक सामान्य हाडछालाको मानिसले जीवनका आँधीबेहरीहरूलाई झेल्दै आफ्ना मानवीय गुणहरूलाई सर्वोच्च उचाइमा पुऱ्याएर **'मर्यादा पुरुषोत्तम'** (*The Supreme Embodiment of Righteousness*) बन्ने क्रमिक चेतना–यात्रा थियो। बाल्यकालको गुरुकुलदेखि सरयूको जलमा विलीन हुनेसम्मको कालक्रमिक (*chronological*) जीवन–वृत्तमा आधारित ५० वटा चेतना–मोडहरूको गम्भीर विमर्श यहाँ प्रस्तुत छ:

१. राजसी अहंकारको त्याग र गुरुकुलको सादगी (*Ego Dissolution in Formative Years*): अयोध्याका चक्रवर्ती राजा दशरथका जेठा राजकुमार भए तापनि रामले बाल्यकालमा महर्षि वशिष्ठको गुरुकुलमा सामान्य आश्रमवासी झैँ भुइँमा सुतेर, भिक्षाटन गरेर र श्रमको आदर गर्दै विद्या आर्जन गरे। महापुरुष बन्ने पहिलो पाइला नै जन्मजात विशेषाधिकार (*privilege*) को घमण्ड त्यागेर अनुशासन, समानता र सादगीलाई आत्मसात् गर्नु हो भन्ने चेतना यसले दिन्छ।

२. गुरुदक्षिणा र ज्ञानप्रतिको कृतज्ञता (*Sacred Gratitude to Mentors*): गुरुकुलमा शास्त्र र शस्त्र सिकिसकेपछि रामले कहिल्यै आफूलाई गुरुभन्दा श्रेष्ठ ठानेनन्; उनी हरेक दिन गुरुको पाउ छोएर मात्र काम थाल्थे। ज्ञान र सामर्थ्य जतिसुकै बढे पनि आफ्ना शिक्षक र मार्गदर्शकप्रति आजीवन कृतज्ञ र विनम्र रहनु नै सच्चा साधकको पहिचान हो।

३. सुविधाको घेरा तोड्ने तत्परता (*Transcending the Comfort Zone*): १६ वर्षको कलिलो उमेरमा जब विश्वामित्रले जंगलमा ताडकाजस्ता राक्षसहरूको उपद्रव शान्त पार्न मागे, रामले दरबारको विलासिता र सुरक्षा रोजेनन्; सहर्ष असुविधा र अनिश्चितताको बाटो रोजे। वास्तविक क्षमता र नेतृत्व दरबारको सुखसयलमा होइन, कठिनाइ, सेवा र जिम्मेवारीका कक्षाहरूमा खारिन्छ भन्ने पाठ यसले सिकाउँछ।

४. समष्टिको रक्षाका लागि व्यक्तिगत संकोचभन्दा माथि उठ्नु (*Higher Good over Moral Dilemma*): ताडका (उनि स्त्री हुन्) वधका बेला स्त्रीमाथि हतियार उठाउनु हुँदैन भन्ने परम्परागत संकोच रामसामु थियो। तर विश्वामित्रको निर्देशनमा उनले निर्दोष जनता र ऋषिमण्डलको सामूहिक सुरक्षा (*collective well-being*) लाई प्राथमिकता दिए। नियमको जडताभन्दा माथि उठेर समष्टिको दीर्घकालीन हितका लागि अप्रिय तर आवश्यक निर्णय लिनु नै साँचो विवेक हो।

५. बहिष्कृत र उपेक्षितप्रति अगाध करुणा (*Restoration of Dignity / Redemption*): गौतम ऋषिको श्रापले वर्षौंदेखि तिरस्कृत, उपेक्षित र पाषाणवत् बनेर एक्लिएकी अहिल्यालाई रामले आफ्नो स्पर्श र आदर दिएर सामाजिक प्रतिष्ठा फिर्ता दिलाए। समाजले पापी वा तिरस्कृत मानेर पाखा लगाएका व्यक्तिलाई पूर्वाग्रह बिना सम्मान र पुनःस्थापना दिनु उच्च मानवीय करुणा हो।

६. पुस्तान्तरको पुरानो शत्रुता अन्त्य (*Intergenerational Reconciliation*): अयोध्या र मिथिलाबीच पुस्तौदेखि राजनीतिक तिक्तता र दूरी थियो। रामले आफ्ना पिताको पुस्ताको वैमनस्यलाई अगाडि बढाएनन्, बरु मिथिला पुगेर सौहार्दता कायम गरी दुई राष्ट्रबीच ऐतिहासिक मैत्री सम्बन्ध गाँसे। नयाँ पुस्ताले अग्रजहरूका पूर्वाग्रह र शत्रुताको बोझ बोकिरहनु हुँदैन; संवाद र मेलमिलापबाट शान्ति स्थापना गर्नुपर्छ।

७. बाहिरी देखावटी शक्तिको साटो नीरव एकाग्रता (*Power through Humility & Focus*): मिथिलाको स्वयंवरमा संसारभरिका बलिया राजाहरूले अहंकार प्रदर्शन गर्दा शिवधनुष हल्लिएन। रामले कुनै दम्भ नदेखाई गुरुको पाउ छोएर नीरव एकाग्रताका साथ सहजै धनुष उठाए। वास्तविक सामर्थ्य चिच्याहट र अहंकारमा होइन, आन्तरिक शान्ति र विनम्र एकाग्रतामा प्रकट हुन्छ।

८. नारीको योग्यता र स्वाधीनताको कदर (*Honoring Feminine Agency*): सीता जमिन जोत्दा भेटिएकी कुल–वंश नखुलेकी साधारण कन्या थिइन्। रामले उनको जन्म–पृष्ठभूमिलाई होइन, उनको असाधारण विवेक, चारित्रिक गरिमा र आत्मसम्मानलाई मानेर आफ्नो जीवनको सर्वोच्च स्थान दिए। मानिसको मूल्य उसको जन्म वा वंशले होइन, उसको गुण, चरित्र र प्रज्ञाले निर्धारण गर्छ।

९. एकपत्नीव्रत: नारी अस्मिता र समानताको सम्मान (*Sacred Marital Fidelity*): तत्कालीन समयमा राजाहरूका अनेक विवाह गर्ने सामाजिक चलन थियो र रामका आफ्नै पिताका तीन रानी थिए। तर रामले इतिहासमै पहिलोपटक 'एकपत्नीव्रत' को कठोर संकल्प लिए। नारीलाई उपभोगको साधन मान्ने प्रवृत्तिको अन्त्य गर्दै उनलाई समान अधिकारप्राप्त सहयात्रीको दर्जा दिनु क्रान्तिकारी चेतना थियो।

१०. रिस र चुनौतीलाई विनयशीलताले जित्नु (*Defusing Rage with Poise*): धनुष भाँचिएपछि क्रोधाग्निमा आएका परशुरामले रामलाई मार्ने चेतावनी दिए। लक्ष्मण उत्तेजित हुँदा रामले हात जोडेर परम विनम्रता र तथ्यपूर्ण वाणीले परशुरामको क्रोधलाई शान्त पारे। रिसको जवाफ रिसले होइन, गम्भीर धैर्य र विनम्रताले दिँदा ठूला–ठूला हिंसात्मक टकराव टर्छन्।

११. पद र सत्ताप्रतिको पूर्ण अनासक्ति (*Equanimity / Sthitaprajna*): बिहान राज्याभिषेकको तयारी भइरहेको थियो, तर अचानक चौध वर्षको वनवासको आदेश आयो। रामको अनुहारमा न त

राजा बन्ने उन्माद थियो, न त वन जानुपर्दा कुनै दुःख वा आक्रोश। सुख र दुःख, लाभ र हानिमा मनलाई एकैनास राख्न सक्ने समत्वभाव (*emotional balance*) नै महापुरुषको लक्षण हो।

१२. पिताको मानसिक द्वन्द्वप्रति गहिरो सहानुभूति (*Empathetic Understanding of Parental Vulnerability*): जब दशरथले कैकेयीको वचनका कारण रामलाई वनवास जानुपर्ने कुरा मुख खोलेर भन्न सकेनन् र लज्जा तथा शोकले मौन रहे। रामले पितालाई कुनै प्रश्न गरेर अप्ठ्यारोमा पारेनन्। उनले पिताको मौन पीडा बुझेर स्वतः वन जाने निर्णय लिए। अग्रजहरू संकटमा पर्दा उनीहरूलाई थप दोषी महसुस नगराई उनीहरूको मर्यादा जोगाइदिनु सन्तानको उच्च विवेक हो।

१३. भाइको आक्रोशलाई विवेकपूर्ण सम्झौट (*Calming Destructive Frustration*): वनवासको अन्यायपूर्ण निर्णय सुनेर लक्ष्मण क्रोधित भए र पिता दशरथ तथा कैकेयीविरुद्ध हतियार उठाउने चेतावनी दिए। तर रामले लक्ष्मणलाई अंगालो हाल्दै सम्झाए कि आवेगले अन्यायको अन्त्य हुँदैन। बरु मर्यादा र शान्तिले मात्र धर्मको रक्षा हुन्छ। आफन्तजन आवेगमा आउँदा उनीहरूलाई शान्तिपूर्ण र नैतिक बाटोमा डोऱ्याउनु नै नेतृत्व हो।

१४. अन्यायपूर्ण परिस्थितिमा पनि कृतज्ञता र करुणा (*Unconditional Grace towards Adversaries*): जसका कारण आफ्नो सम्पूर्ण जीवन उथलपुथल भयो, ती सौतेनी आमा कैकेयीलाई रामले कहिल्यै दोष दिएनन्। वन जानुअघि उनले आमा कौसल्यालाई भन्दा बढी आदर कैकेयीलाई दिए। परिस्थितिले अन्याय गर्दा पनि षड्यन्त्रकारीप्रति घृणा नराखी आफ्नो कर्तव्य र मर्यादा जोगाउनु चेतनाको सर्वोच्च शिखर हो।

१५. प्रजाको भावनाको सम्मान गर्दै मौन प्रस्थान (*Minimizing Public Turmoil*): राम वन जाँदा सिङ्गो अयोध्यावासी उनीसँगै वन जान पछि लागे। तमसा नदीको किनारमा राति सबै प्रजा सुतेको मौका पारेर राम अगाडि बढे ताकि आफ्ना कारणले जनताले जंगलको कठोर कष्ट भोग्न नपरोस्। नेताले आफ्नो लोकप्रियताको मोहमा जनतालाई दुःखमा पार्नु हुँदैन। जनताको सुखका लागि आवश्यक परे आफ्नै लोकप्रियताको त्याग गर्नुपर्छ।

१६. नाविक (केवट) को आत्मसम्मान र भक्तिको कदर (*Honoring the Dignity of Labor*): गंगा पार गर्दा केवटले रामको पाउ नपखाली डुङ्गामा चढाउन मानेन। रामले आफ्नो राजसी अभिमान देखाएनन्। हाँसेर केवटको प्रेमलाई स्वीकार गरे र उसलाई सम्मानपूर्वक पारिश्रमिक दिन खोजे। समाजको सबैभन्दा तल्लो तहमा श्रम गर्ने व्यक्तिको स्वाभिमान र भावनालाई बराबर स्थान र आदर दिनु मानवीयताको मूल मर्म हो।

१७. सीमान्तकृत र अस्पृश्य मानिएकाहरूसँग आत्मीय भ्रातृत्व (*Radical Social Inclusivity*): वनयात्राका क्रममा रामले तथाकथित पिछडिएको परिवारको निषादराज गुहलाई अंकमाल गरेर आफ्नो

भाइसरह मित्र बनाए र गंगा पार गर्ने क्रममा उनीसँगै भुइँमा बसेर बालुवामा रात बिताए। जात, वर्ग र सामाजिक विभेदलाई भत्काएर हरेक मानिसलाई मानवीय गरिमाले हेर्नु नै सच्चा धर्म हो।

१८. भाइ–भाइको सम्पत्ति लडाइँमा त्यागको प्रतिमान (*Selfless Fraternal Love*): जब भरत वनमा रामलाई फर्काउन आए, रामले सिंहासनमा आफ्नो अधिकार दाबी गरेनन्। दुवै भाइ एकअर्कालाई राज्य सुम्पन तयार थिए। सम्पत्ति र सत्ताका लागि लड्ने संसारमा अरूको अधिकार र भावनाका लागि आफ्नो हक सहर्ष त्यागिदिनु नै मर्यादा हो।

१९. भरतको त्याग र खडाउंप्रतिको नमन (*Reciprocal Humility in Siblinghood*): चित्रकूटमा भरतले रामको खडाउँ (जुत्ता) सिंहासनमा राखेर नन्दीग्राममा तपस्वी जीवन बिताउने सङ्कल्प गर्दा रामले भाइको त्यागलाई शिरोपर गरे। आफूलाई माया र त्याग गर्नेहरूप्रति कृतज्ञ हुनु र उनीहरूको त्यागको वास्तविक मूल्यांकन गर्नु पारिवारिक धर्मको मेरुदण्ड हो।

२०. अभावलाई साधना र प्रकृतिको सामीप्यतामा बदल्नु (*Voluntary Simplicity & Ecology*): चौध वर्ष वनमा बस्दा रामले महलको कुनै विलासिता सम्झेनन्। उनले रुखका बोक्रा लगाए, कन्दमूल खाए र प्रकृतिका पशुपक्षी र रुखबिरुवासँग गहिरो एकात्मता कायम गरे। न्यूनतम आवश्यकतामा बाँच्न सक्नु कमजोरी होइन। प्रकृतिसँग मिलेर बाँच्ने उच्च पर्यावरणीय चेतना (*ecological harmony*) हो।

२१. ऋषिमण्डलको संशय निवारण र सुरक्षाको प्रतिज्ञा (*Unconditional Commitment to the Defenseless*): दण्डकारण्यमा राक्षसहरूले मारेका ऋषि–मुनिहरूका अस्थिपञ्जर देखेर रामले आफ्ना दुवै हात उठाएर धर्तीलाई आततायी मुक्त बनाउने प्रतिज्ञा गरे। निरपराध, निर्दोष र निहत्था समाजको सुरक्षाका लागि निःस्वार्थ भावले जोखिम मोलेर अगाडि सर्नु नै सच्चा राजधर्म हो।

२२. वनवासी समुदायलाई आत्मनिर्भर बनाउने तालिम (*Community Empowerment & Self-Reliance*): वनवासका क्रममा राम केवल कुटीमा बसेर समय बिताएनन्। उनले जंगलका आदिवासीहरूलाई धनुर्विद्या, आत्मरक्षा र संगठित हुने कला सिकाएर उनीहरूको आत्मबल बढाए। अरूलाई सधैं आफूमाथि निर्भर बनाउनुको साटो आफ्नै खुट्टामा उभिन सक्ने बनाउनु नै सही सशक्तीकरण हो।

२३. प्रकृति र पशुपक्षीसँग गहिरो आत्मीयता (*Ecological Empathy & Compassion for Fauna*): पञ्चवटीमा बस्दा रामले प्रकृतिका प्रत्येक वनस्पति, मृग, चराचुरुङ्गीसँग मित्रता गाँसेका थिए। उनी प्रकृतिको दोहन होइन, प्रकृतिको संरक्षण र सहअस्तित्वमा विश्वास गर्थे। मानिस प्रकृतिको मालिक होइन, प्रकृतिको एउटा अंश मात्र हो भन्ने पर्यावरणीय सजगता नै चेतनाको विस्तार हो।

२४. सम्बन्धमा स्वस्थ सीमा र दृढता (*Healthy Boundaries / Assertion*): जब शूर्पणखाले कामातुर भएर मर्यादाहीन प्रस्ताव राखिन् र सीतामाथि आक्रमण गर्न खोजिन्, रामले स्पष्ट रूपमा अस्वीकार गर्दै सीमा निर्धारण गरे। प्रेम र करुणाका नाममा गलत माग वा अमर्यादित व्यवहार स्वीकार गर्नु हुँदैन। 'भो, हुँदैन, होइन' भन्नु पनि आत्मरक्षा र धर्मको अङ्ग हो।

२५. अभाव र शोकमा पनि मानवोचित संवेदनशीलता (*Embracing Vulnerability*): सीताहरणपछि राम कुनै कठोर पाषाण (कठोर वा संवेदनारहित) बनेनन्। उनी एक सामान्य प्रेमी र पतिको रूपमा रोए, जंगलका चराचुरुङ्गीसँग सीताको ठेगाना सोधे। आँसु झार्नु कमजोरी होइन; आफ्ना भावनालाई नलुकाई स्वीकार्नु र त्यस पीडालाई कर्तव्यको ऊर्जामा बदल्नु नै मानवीयता हो।

२६. जटायुको अन्तिम संस्कार र पितृतुल्य सम्मान (*Honoring Sacrifice without Discrimination*): सीताको रक्षाका लागि रावणसँग लड्दै पखेटा काटिएर ढलेको वृद्ध गिद्ध जटायुलाई रामले आफ्नै काखमा राखेर आँसु झारे र आफ्ना पिता दशरथको जस्तै विधिपूर्वक पिण्डदान गरे। कर्तव्यका लागि प्राण आहुति दिने जो–कोही (चाहे त्यो पशुपक्षी नै किन नहोस्) सर्वोच्च सम्मान र कृतज्ञताको हकदार हुन्छ।

२७. सामाजिक पूर्वाग्रहमुक्त भक्ति र आतिथ्य स्वीकार (*Transcending Orthodox Hierarchies*) : मतङ्ग आश्रममा वृद्ध वनवासी महिला शबरीले जुठो पारेर चाखेका बयर रामले परम तृप्ति र प्रेमका साथ खाए। प्रेम र निष्ठाका अगाडि बाहिरी जात, जुठो–चोखोको पाखण्ड र सामाजिक मर्यादाका आडम्बरहरू अर्थहीन हुन्छन् भन्ने क्रान्तिकारी पाठ यसले दिन्छ।

२८. स्थानीय र उपेक्षित शक्तिहरूलाई संगठित गर्ने नेतृत्व (*Grassroots Leadership*): सीताको खोजीका लागि रामले अयोध्याबाट सेना मगाएनन्। उनले जंगलमै भेटिएका बाँदर, भालु, र वनवासीहरूलाई विश्वास दिए, उनीहरूको क्षमता चिने र संगठित गरे। साँचो नेता त्यो हो जसले स्रोतको अभावमा गुनासो गर्दैन, बरु स्थानीय मानिसहरूमा आत्मविश्वास भरेर ठूलो शक्ति निर्माण गर्छ।

२९. अन्यायमा परेकालाई न्याय र निष्कासनबाट मुक्ति (*Stand against Domestic Injustice*): बालिले आफ्ना भाइ सुग्रीवलाई राज्यबाट लखेटेर उसकी श्रीमती समेत खोसेका थिए। रामले दुर्बल सुग्रीवको पक्ष लिएर शक्तिशाली बालिलाई दण्ड दिए। आफ्नो स्वार्थ नहुँदा पनि समाजमा बलियाले निर्धामाथि गरेको पारिवारिक र सामाजिक अन्यायविरुद्ध उभिनु धर्मको कर्तव्य हो।

३०. मित्रतामा सर्तहीन समर्पण (*Unconditional Loyalty in Friendship*): सुग्रीवसँग अग्नि साक्षी राखेर मित्रता गाँसेपछि रामले सुग्रीवको दुःखलाई आफ्नै दुःख माने। सुग्रीवले सीता खोज्न सहयोग गर्नुअगावै रामले पहिले सुग्रीवलाई किष्किन्धाको राजा बनाएर उसको संकट टारे। साँचो मित्रतामा लेनदेन वा सर्त हुँदैन; साथीको अप्ठ्यारोमा आफू पहिले खटिनु नै निष्ठा हो।

३१. शत्रुको शिविरबाट आएकालाई पनि निर्भय आश्रय (*Magnanimity & Asylum*): रावणका भाइ विभीषण शरण माग्न आउँदा सबै सेनापतिहरूले 'शत्रुको जासुस' भनेर शंका गरे। तर रामले शरणमा आउने जोसुकैलाई अभय दिने घोषणा गरे। डर र शंकाभन्दा माथि उठेर विश्वास र शरणार्थीको रक्षा गर्नु उच्च कूटनीतिक र नैतिक उदारता हो।

३२. शक्तिको घमण्ड नभई प्रकृतिको नियमप्रति विनयशीलता (*Patience and Humility before Nature*): समुद्र तर्नका लागि रामले तुरुन्तै ब्रह्मास्त्र प्रयोग गरेर समुद्र सुकाउन सक्थे। तर उनले तीन दिनसम्म हात जोडेर समुद्रसँग बाटो मागे। आफूसँग महाविनाशक शक्ति हुँदाहुँदै पनि पहिले संवाद, धैर्य र प्रकृतिका नियमलाई सम्मान गर्नु महानता हो।

३३. संकटमा सानाभन्दा साना सहयोगीको कदर (*Valuing Every Contribution*): समुद्रमा पुल बनाउने क्रममा विशाल वानरहरूले ढुङ्गा बोक्दा एउटी सानी लोखर्केले बालुवाका कणहरू ओसारेर सहयोग गरिरहेकी थिइन्। रामले त्यस लोखर्केलाई मायाले सुम्सुम्याउँदै उसको योगदानको उच्च प्रशंसा गरे। ठूला अभियानहरूमा कसैको सानो प्रयास पनि व्यर्थ हुँदैन। हरेक निष्कपट योगदान उत्तिकै मूल्यवान् हुन्छ।

३४. रणनीतिक योजनामा सामूहिक विमर्श (*Democratic & Inclusive Decision-Making*): लंकामाथि कसरी आक्रमण गर्ने भन्ने विषयमा रामले कहिल्यै एक्लै अधिनायकवादी निर्णय गरेनन्। उनले अंगद, सुग्रीव, जाम्बवन्त र विभीषणसँग खुला छलफल गरेर सबैको रायअनुसार योजना बनाए। जतिसुकै योग्य भए पनि ठूला संकटहरूमा टोलीका सबै सदस्यहरूको विचार सुनेर सामूहिक निर्णय लिनु नै उत्कृष्ट नेतृत्व हो।

३५. युद्धअघि अन्तिम क्षणसम्म शान्ति र कूटनीतिको प्रयास (*Exhausting Diplomatic Avenues*): सेना तयार भइसकेपछि पनि सिधै युद्धमा नहोमिई रामले अंगदलाई शान्तिदूत बनाएर रावणको दरबारमा पठाए, ताकि अनावश्यक रक्तपात रोकिन सकोस्। युद्ध सधैं अन्तिम विकल्प हुनुपर्छ। सम्भव भएसम्म शान्ति, संवाद र कूटनीतिबाटै समस्या सुल्झाउने प्रयास गर्नुपर्छ।

३६. शत्रुको भलाइ चाहने निष्कपटता (*Benevolence towards Adversaries*): युद्धको पहिलो दिन जब रावण हतियार विहीन र रथविहीन भएर असहाय बन्यो, रामले निहत्था शत्रुमाथि प्रहार गरेनन् र भोलिपल्ट आउन भने। धर्मयुद्ध र प्रतिस्पर्धामा पनि नियम र नैतिकता हुन्छ। असहाय वा कमजोर अवस्थामा रहेको प्रतिद्वन्द्वीमाथि अनुचित लाभ उठाउनु हुँदैन।

३७. आफ्ना योद्धाहरूको पीडामा एकाकार हुनु (*Shared Vulnerability with the Team*): मेघनादको बाण लागेर जब लक्ष्मण मुर्छित भए र सेना हताश भयो, रामले आफूलाई ढुङ्गाजस्तो कठोर देखाएनन्। उनी योद्धाहरूसँगै बसेर रोए र उपचारको व्यवस्था गरे। आफ्ना सहकर्मी वा परिवारको

पीडामा भावनाविहीन बन्नु महानता होइन। उनीहरूको दुःखलाई आफ्नै सम्झेर काँध दिनु नै साँचो सम्बन्ध हो।

३८. कुम्भकर्णको निष्ठाप्रति सम्मान (*Acknowledging Integrity in Opponents*): कुम्भकर्ण दाजु रावण अधर्मी हो भन्ने थाहा पाउँदापाउँदै पनि भ्रातृप्रेमका कारण युद्धमा आएको थियो। रामले उसको वध गर्दा कुनै उपहास गरेनन्। बरु उसको निष्ठाको सम्मान गर्दै मुक्ति दिए। विपक्षी पक्षमा रहेका मानिसहरूको असल गुण, बाध्यता र निष्ठालाई पहिचान गरी उनीहरूप्रति आदरभाव राख्नु उच्च चेतना हो।

३९. शत्रुप्रति पनि मानवीय सम्मान र ज्ञानको कदर (*Dignity in Conflict*): मृत्युशय्यामा ढलेका रावणसँग बदलाको भाव राख्नुको साटो रामले लक्ष्मणलाई रावणको खुट्टातिर बसेर राजनीति र नीतिको ज्ञान लिन पठाए। द्वन्द्व अन्यायपूर्ण विचार र कर्मसँग हो। व्यक्तिको अस्तित्वसँग होइन। शत्रुको अन्त्यपछि वैरभाव पनि सकिनुपर्छ।

४०. मन्दोदरी र लंकाका नारीहरूप्रति समवेदना (*Empathy for the Bereaved Opponents*): रावणको मृत्युपछि विलाप गरिरहेकी महारानी मन्दोदरी र लंकाका नारीहरूलाई रामले सान्त्वना दिए र उनीहरूको सम्मानमा आँच आउन दिएनन्। विजयको उन्मादमा पराजित पक्षका कमजोर, वृद्ध र नारीहरूको आत्मसम्मानमा चोट पुर्‍याउनु घोर अधर्म हो। उनीहरूप्रति सधैं करुणामय हुनुपर्छ।

४१. साम्राज्यवादी लोभको पूर्ण अभाव (*Sovereign Justice / Anti-Imperialism*): किष्किन्धा र लंकाजस्ता अतुलनीय धनी राज्यहरू जितेपछि रामले ती भूभाग अयोध्यामा गाभेनन्। सुग्रीव र विभीषणलाई नै सुम्पिए। जित्नुको अर्थ अरूको माटो कब्जा गर्नु होइन। त्यहाँका योग्य जनतालाई स्वायत्तता सुम्पिनु नै निष्काम कर्म र सर्वोच्च न्याय हो।

४२. 'जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी'—मातृभूमिको सर्वोच्चता (*Patriotism over Luxury*): युद्ध जितेपछि लक्ष्मणले सुनको लंकामै बसौँ भन्दा रामले जन्म दिने आमा र जन्मभूमि स्वर्गभन्दा पनि महान् भएको बताए। बाहिरी भौतिक समृद्धि जतिसुकै लोभलाग्दो भए पनि आफ्नो जरा, संस्कार र मातृभूमिलाई कहिल्यै बिर्सनु हुँदैन भन्ने राष्ट्रिय चेतना यसले दिन्छ।

४३. विजयी भएर पनि संयम र सादगी (*Restraint in Triumph*): लंका विजयपछि सम्पूर्ण सेनाले उत्सव मनाउँदा पनि रामले आफ्नो वनवासी भेष त्यागेनन्। चौध वर्षको अवधि पूरा नहुञ्जेल उनले कुनै राजसी वस्त्र वा भोगविलास ग्रहण गरेनन्। ठूलो सफलता वा विजय हासिल हुँदैमा आफ्नो अनुशासन र गरेको वाचाबाट विचलित हुनु हुँदैन।

४४. बदलाको भावनाको पूर्ण विसर्जन (*Total Eradication of Resentment*): अयोध्या फर्केपछि रामले मन्थरालाई, जसका कारण १४ वर्ष कष्ट भोग्नुपर्‍यो, कुनै सजाय दिएनन्। बरु उनलाई

आमाहरू सरह नै सम्मान र संरक्षण दिए। मनमा पुरानो बदलाको भाव पालेर बस्नु भनेको आफ्नै शान्ति नष्ट गर्नु हो। वास्तविक महापुरुषले बदला होइन, क्षमा र सद्भाव बाँड्छ।

४५. खुला राजदरबार र प्रजातान्त्रिक न्याय (*Accessible and Transparent Governance*): राजा भएपछि रामले दरबारको ढोका सबैका लागि खुला राखे, जहाँ जोसुकै सामान्य नागरिक सिधै राजासँग न्याय माग्न आउन सक्थे। सुशासन (*Good Governance*) त्यहाँ हुन्छ जहाँ सत्ता र जनताबीच कुनै पर्खाल हुँदैन र न्याय सबैका लागि सहज एवं पारदर्शी हुन्छ।

४६. सार्वजनिक आलोचनालाई सुन्ने धैर्य (*Tolerance to Dissent & Criticism*): गुप्तचरहरूले जब एक सामान्य नागरिकले राजाको आचरणमाथि गरेको आलोचना सुनाए, रामले उसलाई दण्ड दिएनन्। बरु आलोचनालाई गम्भीरतापूर्वक लिए। सत्तामा पुगेपछि आलोचकलाई दबाउनुको साटो उनीहरूका शंकालाई सुन्ने र आत्म–समीक्षा गर्ने साहस हुनुपर्छ।

४७. व्यक्तिगत सुखभन्दा संविधान र जनउत्तरदायित्व माथि (*Public Accountability / Rajdharma*): राजा बनेपछि जनविश्वास जोगाउन रामले आफ्नी निर्दोष पत्नी सीता प्रतिको व्यक्तिगत प्रेमभन्दा 'राजा' को सार्वजनिक जवाफदेहिता र मर्यादालाई प्राथमिकता दिएर कठोर वियोग सहे। उच्च सार्वजनिक पदमा बसेको व्यक्तिले व्यक्तिगत सुख र स्वार्थभन्दा माथि उठेर जनताको विश्वास र संस्थागत मर्यादाको रक्षा गर्नुपर्छ।

४८. आफ्नै सन्तानप्रति पनि पूर्वाग्रहविहीन व्यवहार (*Meritocracy over Nepotism*): जब वनमा हुर्किएका लव र कुशले अयोध्याको अश्वमेध घोडा बाँधेर सेनालाई परास्त गरे, रामले उनीहरू आफ्नै छोरा हुन् भन्ने नजान्दा पनि उनीहरूको वीरताको खुला हृदयले प्रशंसा गरे। क्षमता र प्रतिभा जहाँसुकै र जोसुकैसँग भए पनि त्यसलाई वंशको आँखाले नभई योग्यताको आँखाले हेर्नुपर्छ।

४९. व्यक्तिगत धर्म र कुलधर्मभन्दा राजधर्मको सर्वोच्चता (*Duty of Governance above Personal Ties*): दुर्वासा ऋषिको क्रोधबाट सिङ्गो अयोध्यालाई बचाउन लक्ष्मणले प्रतिज्ञा तोडेर कोठाभित्र प्रवेश गर्दा, रामले आफ्नै मुटुभन्दा प्यारो भाइ लक्ष्मणलाई पनि नियम उल्लंघनको दण्ड (त्याग) दिन बाध्य भए। कानुन र नियम सबैका लागि बराबर हुनुपर्छ; आफ्ना नातेदार वा प्रियजनलाई नियमभन्दा माथि राख्नु अधर्म हो।

५०. आफ्नै जीवन र लीलाको शान्त विसर्जन (*Graceful Detachment and Departure*): जब आफ्नो धर्तीको कर्तव्य पूरा भयो, रामले सत्ता, प्रतिष्ठा वा जीवनसँग कुनै लोभ देखाएनन्; उनी सरयू नदीको जलमा शान्त भएर विलीन भए। जसरी जीवनमा कर्म गर्दा पूर्ण समर्पण चाहिन्छ, त्यसरी नै समय आएपछि पद, प्रतिष्ठा र यो संसारलाई शान्त र अनासक्त भएर छोड्न सक्नु नै जीवनको अन्तिम सार्थकता हो।

खण्ड २ — जीवन–गुरु कृष्ण र जीवन - सन्देश

कृष्ण केवल कुनै चतुर रणनीतिकार वा युद्धका सञ्चालक मात्र होइनन्; उनी जीवनका प्रत्येक विषम परिस्थिति, द्वन्द्व, प्रेम, राजनीति र विसर्जनलाई चेतनाको उच्च उत्सवमा बदल्ने **बहुआयामी जीवन–गुरु** (*Holistic Master*) हुन्। कंसको कारागारमा जन्मिएदेखि प्रवास क्षेत्रमा देहत्याग गर्नेसम्मको कालक्रमिक (*chronological*) जीवन–वृत्तमा आधारित उनका **५० वटा विशिष्ट जीवन–सूत्र तथा चेतना–मोडहरू** यहाँ प्रस्तुत छन्:

१. चरम संकट र भयको गर्भमा आनन्दको प्रादुर्भाव (*Joy in the Midst of Crisis*): कंसको कालकोठरी, हत्कडी र तरबारको कडा पहराबीच कृष्णको जन्म भयो। जस्तोसुकै बाहिरी बन्धन, अँध्यारो र भयको बीचमा पनि मनभित्र **आत्मिक चेतना र दिव्य आनन्दको दियो** (*unshakeable inner joy*) बाल्न सकिन्छ भन्ने पहिलो पाठ यसले दिन्छ।

२. मातृ–वात्सल्यको बहुआयामिक विस्तार (*Transcending Biological Boundaries of Love*): जन्म दिने आमा देवकी थिइन् तर हुर्काउने आमा यशोदा बनिन्। कृष्णले दुवैलाई बराबरी निष्कपट प्रेम र सम्मान दिए। सम्बन्ध केवल रगतको नातामा सीमित हुँदैन; प्रेम, स्याहार र **भावनात्मक सम्बन्ध** (*nurturance over biology*) नै वास्तविक नाता हो भन्ने चेतना यहाँ देखिन्छ।

३. बालसुलभ निष्कपटता र उत्सवमय जीवन (*Playfulness as Spiritual Freedom/Leela*): गोकुलमा हुर्कँदा कृष्णले कुनै गम्भीर वा कृत्रिम ढोँग देखाएनन्। उनी माटोमा खेले, हाँसे र बालसखासँग रमाए। जीवनलाई कुनै भारी बोझ नबनाई प्रत्येक पललाई **खेल र उत्सव** (*spontaneous celebration of life*) का रूपमा बाँच्नुपर्छ भन्ने सन्देश यसले दिन्छ।

४. साझा संस्कृतिको निर्माण र माखनचोरी रूपक (*Equitable Resource Sharing*): गोकुलको घिउ–माखन मथुराका अत्याचारी कंसको कर तिर्न पठाइन्थ्यो, जसले गर्दा गोकुलका बालबालिका कुपोषित थिए। कृष्णले माखन चोरेर बालबालिकालाई बाँडे। यो चोरी थिएन, स्थानीय स्रोतमा **स्थानीय समुदायको पहिलो अधिकार** (*grassroots resource redistribution*) स्थापित गर्ने बाल–क्रान्ति थियो।

५. अहंकारको विसर्जन र ब्रम्हाण्ड-दर्शन (*Dissolving Parental Ego and Preconceptions*): माटो खाएको निहुँमा जब यशोदाले मुख खोल्न लगाइन्, कृष्णले मुखभित्र सम्पूर्ण ब्रम्हाण्डको दर्शन गराइदिए। आफ्ना सन्तान वा व्यक्तिलाई आफ्नो निजी सम्पत्ति वा अहंताको घेरामा बाँध्नुको साटो उनीहरू भित्रको **अनन्त सम्भावना** (*infinite potential*) लाई चिन्नुपर्छ भन्ने दृष्टान्त यहाँ छ।

६. श्रमको आदर र पशु–प्रेम (*Dignity of Labor and Pastoral Care*): राजकुमार भए पनि कृष्णले गोठालाको रूपमा गाई चराउने, बाच्छा–बाच्छीको स्याहार गर्ने र घाँस–दाउराको श्रमलाई सहर्ष

अँगाले। कुनै पनि श्रम सानो हुँदैन। प्रकृतिका मूक प्राणीहरूप्रति **करुणामय सेवा** (*compassion for all living beings*) नै सच्चा आचरण हो।

७. बाहिरी कोलाहलभन्दा पर आन्तरिक लयको जागरण (*The Melodic Harmony of Flute*): जंगलमा गाई चराउँदा कृष्णले बजाएको बाँसुरीको धुनले मानिस मात्र होइन, पशुपक्षी र रुखबिरुवालाई समेत एकाग्र र शान्त बनाउँथ्यो। बाहिरी संसारको कोलाहललाई शान्त पारी आफ्नो **भित्री अनाहत नाद** (*attunement to inner resonance*) मा रमाउनु नै मानसिक शान्तिको आधार हो।

८. वातावरणीय सन्तुलन र जल–प्रदूषणको अन्त्य (*Environmental Cleansing / Kaliya Daman*): कालीदहमा विष ओकल्ने कालिय नागका कारण यमुनाको पानी विषाक्त भएको थियो। कृष्णले कालिय नागको दमन गरी यमुनालाई प्रदूषणमुक्त बनाए। समाज र प्रकृतिलाई दूषित बनाउने **विषाक्त तत्वहरूको समूल सफाइ** (*restoring ecological purity*) गर्नु सामाजिक धर्म हो।

९. प्रकृतिको प्रत्यक्ष पूजा र अन्धपरम्पराको भञ्जन (*Ecological Reverence / Govardhan Puja*): इन्द्रको डरले गरिने परम्परागत पूजा रोकेर कृष्णले गाईबस्तु, वनस्पति र जल दिने गोवर्धन पर्वतको पूजा सुरु गराए। अदृश्य डर र अन्धविश्वासमा आधारित कर्मकाण्ड भन्दा हामीलाई प्रत्यक्ष जीवन दिने **प्रकृति र पर्यावरणको संरक्षण** (*nature worship over blind rituals*) नै वास्तविक धर्म हो।

१०. सामूहिक एकता र संकट व्यवस्थापन (*Collective Strength in Crisis / Govardhan Lift*): इन्द्रको मुसलधारे वर्षा र बाढीबाट गोकुललाई बचाउन कृष्णले गोवर्धन पर्वत उठाए र सबै गोठालाहरूलाई आ–आफ्ना लाठीको टेको लगाउन लगाए। जस्तोसुकै ठूलो विपत्ति पनि नेताको अगुवाइ र **जनताको सामूहिक सहकार्य** (*grassroots synergy*) बाट परास्त गर्न सकिन्छ।

११. सामाजिक मर्यादाभन्दा माथि विशुद्ध आत्मीय प्रेम (*Pure Devotion over Social Dogma / Radha-Krishna*): राधा र कृष्णको प्रेम कुनै वैवाहिक सम्झौता वा सामाजिक बन्धनको नाम थिएन। त्यो आत्मा र परमात्माबीचको मिलन थियो। प्रेम कुनै अधिकार, स्वामित्व वा सर्त होइन। यो त **पूर्ण समर्पण र आत्मिक स्वतन्त्रता** (*unconditional, non-possessive love*) हो।

१२. व्यक्तिगत अहंताको विसर्जन र सामूहिक समता (*Transcending the Ego in Raas Leela*): शरद पूर्णिमाको रासनृत्यमा हरेक गोपिनीले आफूसँगै कृष्ण भएको अनुभूति गरे। जब व्यक्तिभित्रको 'म' हराउँछ, तब ऊ सिङ्गो ब्रम्हाण्डसँग एकाकार हुन्छ। यो वासना होइन, **सामूहिक चेतनाको महामिलन** (*spiritual oneness*) हो।

१३. बन्धनमुक्त प्रेम र कर्तव्यका लागि विछोड स्वीकार (*Graceful Non-Attachment in Separation*): जब मथुरा जाने घडी आयो, कृष्णले आफ्नो प्यारो गोकुल, बाँसुरी, यशोदा र राधालाई

सधैंका लागि पछाडि छोडे। व्यक्तिगत प्रेम जतिसुकै प्रगाढ भए पनि जीवनको **महान् सामाजिक कर्तव्य** (*higher calling*) का लागि मोहमुक्त भएर अगाडि बढ्नुपर्छ।

१४. उत्पीडित र कुप्रथामा परेका नारीको उद्धार (*Restoring Dignity to the Outcast/Kubja*): मथुराको बाटोमा शरीर कुप्री भएकी र समाजबाट उपेक्षित कुब्जा (त्रिवक्रा) को चन्दन स्वीकार गरी कृष्णले उनलाई रोगमुक्त र सम्मानित बनाए। शारीरिक रूपरंग वा कमजोरीका आधारमा कसैलाई हेप्नु हुँदैन। **अन्तरनिहित निष्ठाको सम्मान** (*affirming inherent human beauty*) गर्नुपर्छ।

१५. भयको केन्द्रमै पुगेर अत्याचारी सत्ताको अन्त्य (*Direct Confrontation with Tyranny/Kamsa Vadha*): कृष्ण भागेर कतै लुकेनन्। उनी सिधै कंसको रंगशालामा प्रवेश गरे र अत्याचारी शासन ढाले। अन्याय र दमनसँग सम्झौता होइन, त्यसको **मूल जरोमै पुगेर निर्भय सामना** (*fearless dismantling of oppression*) गर्नुपर्छ।

१६. सत्ता–लोभको पूर्ण अभाव र न्यायको पुनर्स्थापना (*Non-Imperialist Leadership*): कंसलाई मारेपछि कृष्ण आफैं मथुराको राजा बन्न सक्थे, तर उनले कंसका वृद्ध पिता उग्रसेनलाई पुनः राजसिंहासनमा बसाए। नेतृत्वको उद्देश्य आफ्नो पद वा साम्राज्य बढाउनु होइन, **संस्थागत न्याय र लोकतन्त्र** (*restoring legitimate governance*) स्थापित गर्नु हो।

१७. चौसट्ठी दिनमा चौसट्ठी कलाको गहन साधना (*Multidisciplinary Mastery / Sandipani Ashram*): उज्जयिनीमा महर्षि सान्दीपनीको गुरुकुलमा बसेर कृष्णले सामान्य विद्यार्थीसरह काठ–दाउरा ओसार्दै अल्पकालमै ६४ कला र वेदहरूको पूर्ण ज्ञान हासिल गरे। ज्ञानको कुनै सीमा हुँदैन; जीवनलाई सार्थक बनाउन **बहुआयामी दक्षता र विनम्र सिकाइ** (*holistic skill development*) अनिवार्य हुन्छ।

१८. गुरुप्रतिको निष्ठा र असंभव समर्पण (*Supreme Reverence for Teachers/ Gurudakshina*): सान्दीपनी ऋषिले गुरुदक्षिणामा समुद्रमा हराएका आफ्ना मृत पुत्रलाई फिर्ता मागे। कृष्णले प्रभास क्षेत्र र यमलोकसम्म पुगेर गुरुपुत्र फर्काए। आफूलाई अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ डोऱ्याउने गुरुका लागि **असाधारण समर्पण र कृतज्ञता** (*unwavering commitment to mentors*) देखाउनुपर्छ।

१९. वर्गीय पर्खाल भत्काउने अमर मित्रता (*Egalitarian Friendship/Sudama*): गुरुकुलका सहपाठी सुदामा दरिद्र र जीर्ण अवस्थामा द्वारका आइपुग्दा त्रैलोक्यका स्वामी कृष्ण खाली खुट्टा दौडिएर स्वागत गर्न गए र उनका पाउ आफ्नै आँसुले धोए। मित्रतामा पद, प्रतिष्ठा, गरिबी वा सम्पन्नताको कुनै भेद हुँदैन। **हृदयको निष्कपट आत्मीयता** (*pure unconditional friendship*) नै सर्वोपरि हुन्छ।

२०. सानो उपहारप्रति असीम कृतज्ञता (*Value of Pure Intention*): सुदामाले ल्याएको दुई मुठी चामलको कनिकालाई कृष्णले अमृतसमान मानेर खाए। कसैले दिएको वस्तुको भौतिक मूल्य होइन, त्यस पछाडिको **सद्भाव र निष्ठाको मोल** (*honoring pure intent over material worth*) गर्नुपर्छ।

२१. अनावश्यक युद्धबाट जोगिन रणनीतिक पछिहटाई (*Strategic Retreat/ Ranchhod*): जब जरासन्धले मथुरामाथि पटक–पटक आक्रमण गरेर निर्दोष जनतालाई संकटमा पार्‍यो, कृष्णले मथुरा छोडेर द्वारकातर्फ प्रस्थान गरे। केवल आफ्नो वीरता देखाउन जनतालाई बलि चढाउनु हुँदैन। सामूहिक सुरक्षाका लागि **रणनीतिक पछिहटाई** (*pragmatic resilience over false pride*) विवेकपूर्ण कदम हो।

२२. आधुनिक र समावेशी नगर निर्माण (*Visionary Urban Architecture / Dwarka*): समुद्रको बीचमा कृष्णले द्वारका नगरी बसाए, जुन सुरक्षा, व्यापार र समृद्धिको दृष्टिले तत्कालीन विश्वकै उत्कृष्ट नगर बन्यो। संकटलाई अवसरमा बदल्दै नयाँ **सभ्यता र समुन्नतिको जग** (*visionary nation-building*) बसाल्नु नै कुशल नेतृत्व हो।

२३. नारीको स्वाधीन रोजाइ र सहमतिको सम्मान (*Respecting Female Autonomy/ Rukmini Haran*): जब रुक्मिणीलाई उनको इच्छाविपरीत शिशुपालसँग विवाह गर्न बाध्य पारिँदै थियो, रुक्मिणीको गोप्य पत्र र गुहार पाएपछि मात्र कृष्णले उनलाई सम्मानपूर्वक ल्याए। विवाह र सम्बन्धमा नारीको **स्वतन्त्र इच्छा, सहमति र मर्यादा** (*consent and feminine agency*) सर्वोच्च हुन्छ।

२४. शंका र कलंकको तथ्यपरक सामना (*Integrity amidst False Accusations / Syamantaka*): स्यमन्तक मणिको चोरीको झुटा आरोप लाग्दा कृष्ण आत्तिएनन् वा प्रतिशोधमा उत्रिएनन्। उनले गुफासम्म पुगेर तथ्य पत्ता लगाए र आफ्नो निर्दोषिता प्रमाणित गरे। झूटा आरोपहरू लाग्दा आवेशमा नआई **धैर्य र सत्यतथ्यको अन्वेषण** (*transparent fact-finding*) बाटै मर्यादा जोगिन्छ।

२५. शत्रुलाई पनि मित्र बनाउने कूटनीतिक सौम्यता (*Transforming Adversaries into Allies / Jambavan*): स्यमन्तक मणिका लागि २८ दिनसम्म लडेका जाम्बवान्ले जब सत्य बुझे, कृष्णले उनलाई शत्रु होइन, परम मित्र र पारिवारिक नातामा बाँधे। द्वन्द्वको अन्त्य अहंकारको जितबाट होइन, **परस्पर सम्मान र आत्मीयता** (*healing post-conflict wounds*) बाट हुनुपर्छ।

२६. बन्दी बनाइएका नारीहरूको पुनर्स्थापना र सामाजिक सम्मान (*Mass Rehabilitation/Narakasura Vadha*): नरकासुरको बध गरेपछि उसले बन्दी बनाएका १६,१०० नारीहरूलाई समाजले तिरस्कार गर्ने अवस्था देखेपछि कृष्णले उनीहरू सबैलाई आफ्नी रानीको सामाजिक मर्यादा दिएर संरक्षण गरे। समाजमा बहिष्कृत र आघातमा परेकाहरूलाई **सामाजिक सुरक्षा र गरिमा** (*restoring dignity to the traumatized*) प्रदान गर्नु नै सच्चा धर्म हो।

२७. दम्भ र अहङ्कारको क्रमिक विसर्जन (*Subduing Pride / Satyabhama & Parijat*): सत्यभामाको इन्द्रको पारिजात वृक्षप्रतिको हठ र अहंकारलाई कृष्णले सौम्य तरिकाले व्यवस्थापन गर्दै स्वर्गबाट पारिजात ल्याइदिए, तर त्यसको वास्तविक सुवास सबैका लागि खुला गरिदिए। नजिकका मानिसको अहङ्कारलाई हिंसा नगरी **सहज विवेक र सन्तुलन** (*gentle ego-management*) ले पगाल्नुपर्छ।

२८. नारी अस्मिताको रक्षा र निरपेक्ष सहयोग (*Unconditional Support in Crisis / Draupadi Cheerharan*): जब हस्तिनापुरको राजसभामा द्रौपदीको वस्त्रहरण हुँदै थियो र भीष्म–द्रोणजस्ता महारथीहरू मौन थिए, कृष्णले सूक्ष्म रूपमा उपस्थित भएर द्रौपदीको लाज बचाए। जहाँ सिङ्गो संस्थागत व्यवस्था मौन बस्छ, त्यहाँ पीडितको पक्षमा **अविचल नैतिक सहारा** (*unfailing moral protection*) बन्नु नै धर्म हो।

२९. दुर्योधन र अर्जुनको परीक्षा: शक्तिभन्दा सारथी रोज्नु (*Values over Physical Might*): युद्धअघि सहायता माग्न जाँदा दुर्योधनले कृष्णको विशाल 'नारायणी सेना' रोजे, तर अर्जुनले निहत्था 'कृष्ण' रोजे। जीवनमा बाहिरी भौतिक साधन र संख्याभन्दा **सत्य, दिशा र नैतिक मार्गदर्शक** (*inner wisdom over material arsenal*) हजार गुणा शक्तिशाली हुन्छ।

३०. अन्तिम घडीसम्म शान्तिको पैरवी (*Exhausting All Peace Avenues / Shanti Doot*): पाण्डवहरूको पक्षबाट कृष्ण आफैं शान्तिदूत बनेर हस्तिनापुर गए र पाँच पाण्डवका लागि केवल पाँचवटा गाउँ मागे ताकि नरसंहार रोकियोस्। सम्भावित युद्ध र विनाश रोक्न आफ्ना तर्फबाट **सम्झौता र शान्तिका सबै ढोका** (*relentless pursuit of peace*) खुला राख्नुपर्छ।

३१. हठ र अहङ्कारको जाललाई च्यातिएको क्षण (*Fearless Defiance of Tyrannical Arrogance*): जब दुर्योधनले शान्तिदूत बनेर आएका कृष्णलाई नै बन्दी बनाउने दुस्साहस गर्‍यो, कृष्णले आफ्नो विराट रूप देखाएर सत्ताको अहंकारलाई क्षतविक्षत पारे। शान्तिको भाषा कमजोरी होइन। यदि सत्ताले विवेक गुमाउँछ भने उसलाई आफ्नो **वास्तविक सामर्थ्यको ऐना** (*uncompromising strength*) देखाउनुपर्छ।

३२. जन्मजात पीडा र विभेदमा परेकालाई सम्मान (*Honoring Hidden Nobility / Karna Reconciliation*): युद्धअघि कृष्णले कर्णलाई उसको जन्मको रहस्य बताए र पाण्डवहरूको जेठो दाजुका रूपमा राजा बन्न प्रस्ताव गरे। समाजले हेपेको तर भित्र असल गुण भएको व्यक्तिलाई **पहिचान र न्यायको अवसर** (*offering redemption and truth*) दिनु कृष्णको उदारता थियो।

३३. कर्णको मित्रताप्रतिको निष्ठालाई स्वीकार (*Accepting Tragic Loyalty*): जब कर्णले दुर्योधनको गुन तिर्न पाण्डवहरूको पक्षमा आउन अस्वीकार गरे, कृष्णले कर्णलाई श्राप वा गाली

दिएनन्। बरु उसको निष्ठाको कदर गर्दै बिदाइ गरे। विपरीत पक्षमा उभिएको मानिसको **बाध्यता र चरित्रको गरिमा** (*respecting noble conviction in adversaries*) लाई पनि सम्मान गर्नुपर्छ।

३४. शोक र विषादले ग्रसित मनलाई काउन्सिलिङ (*Transformational Psychological Counseling*): कुरुक्षेत्रको रणभूमिमा जब आफ्ना नातागोता देखेर अर्जुन हताश भई गाण्डीव फालेर बसे, कृष्णले उनलाई हप्काएनन्। बरु उनको मानसिक द्वन्द्वलाई सुनेर विश्वकै उत्कृष्ट जीवन–दर्शन (भगवद्गीता) दिए। दिग्भ्रमित मनलाई **सहानुभूति, आत्मज्ञान र कर्तव्यबोध** (*cognitive restructuring and guidance*) द्वारा पुनः सक्रिय बनाउनु नै सच्चा गुरुत्व हो।

३५. निष्काम कर्मयोग: फलमा होइन प्रक्रियामा प्रेम (*Philosophy of Selfless Action*): "**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन**"—कर्म गर तर फलको चिन्तामा नअल्झ। भविष्यको परिणामको डरले वर्तमानको कर्तव्य नछोड; जब मन परिणामको लोभबाट मुक्त हुन्छ, तब **कार्यक्षमता र भित्री शान्ति** (*flawless focus on the process*) चरम उत्कर्षमा पुग्छ।

३६. समत्व नै योग हो (*Equanimity in Dualities / Samatvam Yoga*): सुख–दुःख, जय–पराजय, लाभ–हानि र मान–अपमानमा मनलाई अविचल राख्न सिकाए। बाहिरी परिस्थितिहरू जस्तोसुकै बदलिए पनि आफ्नो **आन्तरिक सन्तुलन र मानसिक स्थिरता** (*unshakeable emotional poise*) नगुमाउनु नै जीवनको वास्तविक योग हो।

३७. आफ्नै मनलाई परम मित्र बनाउने साधना (*Mind Mastery / Self-Regulation*): "**आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः**" तिमी आफैं आफ्नो मित्र हौ र आफैं आफ्नो शत्रु। यदि तिमीले आफ्नो मनलाई वशमा राख्यौ भने त्यो संसारकै ठूलो शक्ति बन्छ; **आत्म–नियमन र सचेत सजगता** (*self-mastery through awareness*) नै मुक्तिको बाटो हो।

३८. हिंसाको मैदानमा पनि स्थितप्रज्ञको खोजी (*The Concept of Sthitaprajna*): युद्धको महाविनाश अगाडि उभिएर पनि कृष्णले अर्जुनलाई 'स्थितप्रज्ञ' (जसको बुद्धि स्थिर छ) बन्ने लक्षण सिकाए। चरम तनाव, दबाब र संकटको वातावरणमा पनि आफ्नो **चेतनालाई स्थिर र शान्त** (*calm clarity under extreme pressure*) राख्न सक्नु नै नेतृत्वको सर्वोच्च गुण हो।

३९. सर्वधर्मान्परित्यज्य: सबै संकीर्णताबाट मुक्ति (*Total Surrender to Higher Consciousness*): सबै प्रकारका बाहिरी आडम्बर र संकीर्ण नियमहरू त्यागेर केवल परमात्मा (सत्य) को शरणमा आउन आह्वान गरे। सानातिना नीति–नियमको जडतामा अल्झिनु भन्दा **परम सत्य र विश्व–चेतना** (*surrendering to absolute truth*) सँग एकाकार हुनु नै अन्तिम धर्म हो।

४०. आफ्नो प्रतिज्ञाभन्दा भक्त र धर्मको रक्षा माथि (*Transcending Personal Vows for Dharma*): युद्धमा हतियार नउठाउने प्रतिज्ञा गरेका कृष्णले जब भीष्मको बाणले अर्जुनको प्राण

संकटमा पऱ्यो, रथको पाङ्ग्रा उठाएर भीष्मतर्फ दौडिए। आफ्नो व्यक्तिगत प्रतिष्ठा वा कसम भन्दा **न्याय र निर्दोषको जीवनरक्षा** (*duty of protection over personal ego*) हजार गुणा ठूलो हुन्छ।

४१. जटिल संकटमा गतिशील विवेकको प्रयोग (*Dynamic Ethics over Rigid Rules*): द्रोणाचार्य, कर्ण वा दुर्योधनजस्ता दुर्जेय महारथीहरूलाई परास्त गर्न कृष्णले परिस्थितिअनुसार रणनीति बदले। जड नियमको अन्धपालन गरेर अधर्मलाई जित्न दिनु भन्दा **दीर्घकालीन लोककल्याणका लागि नियमको लचिलोपन** (*situational ethics for the greater good*) नै उच्च विवेक हो।

४२. मृत्युलाई नजिकैबाट नियाल्दै भीष्मको ज्ञान–पूजा (*Honoring the Departure of Wisdom*): बाणको शय्यामा लडेका भीष्म पितामहबाट युधिष्ठिरलाई राजधर्म र मोक्षधर्मको उपदेश दिलाउन कृष्ण आफैं उपस्थित भए। ज्ञान जहाँ छ, त्यहाँ शीर झुकाउनुपर्छ। व्यक्तिको शरीर नष्ट भए पनि उसको **जीवनभरको अनुभव र प्रज्ञा** (*preserving cultural and ethical wisdom*) लाई नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्नुपर्छ।

४३. विजयी पक्षको अहङ्कारको निर्मूलन (*Eradicating Victor's Arrogance*): युद्ध जितेपछि जब पाण्डवहरूमा विजयको घमण्ड देखिन थाल्यो, कृष्णले उनीहरूलाई सम्झाए कि यो जित उनीहरूको व्यक्तिगत तागतले मात्र होइन, समय र प्रकृतिको न्यायले भएको हो। सफलताको घडीमा **अहंकारको विसर्जन र विनम्रता** (*humility in ultimate triumph*) नै महापुरुषको पहिचान हो।

४४. पराजित आमाको श्रापलाई सहर्ष स्वीकार (*Magnanimity towards Grief and Anger / Gandhari's Curse*): आफ्ना सय छोरा मारिएपछि शोकमग्न गान्धारीले यदुवंशको नाश हुने श्राप दिँदा कृष्णले कुनै प्रतिवाद गरेनन्। हात जोडेर गान्धारीको मातृत्वको पीडा र श्रापलाई स्वीकार गरे। अरूको गहिरो शोक र आक्रोशलाई दोष नदिई **सहानुभूतिपूर्वक ग्रहण गर्न सक्ने छाती** (*graceful acceptance of consequences*) केवल पूर्ण गुरुसँग मात्र हुन्छ।

४५. जन्मभूमि र राज्यको पुनर्निर्माणमा निष्काम सेवा (*Reconstruction and Healing*): महाभारतको युद्धपछि सिङ्गो भारतवर्ष तहसनहस भएको थियो। कृष्णले हस्तिनापुरको पुनर्निर्माण, युधिष्ठिरको राज्याभिषेक र जनताको घाउमा मलम लगाउन महिनौँ खटिए। युद्ध जित्नुभन्दा कठिन काम **शान्ति र सामाजिक व्यवस्थाको पुनर्निर्माण** (*healing and nation rebuilding*) गर्नु हो।

४६. आसन्न अन्त्यलाई देखेर पनि अनासक्त रहनु (*Equanimity before Inevitable Decline*): आफ्नै कुलका यदुवंशीहरू मदिरा र अहङ्कारमा डुबेर आपसमा लड्न थालेको देख्दा कृष्णले उनीहरूलाई रोक्ने प्रयास गरे, तर प्रकृतिको नियम (विनाश) लाई रोक्न जबर्जस्ती गरेनन्। हरेक संस्था, कुल वा साम्राज्यको उत्थानपछि पतन निश्चित छ भन्ने **अनित्यताको बोध** (*accepting the impermanence of structures*) नै स्थितप्रज्ञता हो।

४७. आफ्नै सन्तान र कुलको अन्धसमर्थन नगर्नु (*Meritocracy over Dynastic Bias*): यदुवंशको विनाश हुँदा कृष्णले आफ्ना भाइ, छोरा वा नातिहरूलाई बचाउन कुनै दैवी शक्ति प्रयोग गरेनन्। कर्मको फल सबैले भोग्नुपर्छ भन्ने सत्यलाई स्वीकारे। नातावाद र कृपावाद (*nepotism*) भन्दा माथि उठेर **कर्मको सार्वभौमिक नियम** (*universal law of karma*) लाई मान्नुपर्छ।

४८. शिकारीको भुललाई क्षमा र अभयदान (*Compassion to the Unintentional Offender / Jara*): जंगलमा एकान्तमा बसिरहेका बेला जरा नामक शिकारीले मृगको आँखा सम्झेर हानेको विषालु बाण कृष्णको खुट्टामा लाग्यो। शिकारी थरथर काँप्दै माफी माग्न आउँदा कृष्णले उसलाई अंकमाल गर्दै भने "डराउनु पर्दैन, यो पूर्वजन्मको कर्मको हिसाब हो, तिमी मुक्त छौ।" आफूलाई मृत्युको बाण हान्नेप्रति पनि **असीम क्षमा र करुणा** (*unconditional forgiveness at death*) देखाउनु चेतनाको पराकाष्ठा हो।

४९. बाहिरी ऐश्वर्य र सम्बन्धहरूको शान्त विसर्जन (*Total Renunciation and Solitude*): जीवनको अन्तिम घडीमा कुनै राजसी वैभव, सेना वा परिवार साथमा थिएन। कृष्ण प्रभास क्षेत्रको जंगलमा एउटा पिपलको रुखमुनि शान्त भएर पल्टिए। संसारमा सबै थोक कुशलतापूर्वक चलाएर पनि अन्त्यमा **पूर्ण एकाकीपन र अनासक्ति** (*complete detachment from worldly identity*) मा फर्किनु नै जीवनको पूर्णता हो।

५०. महाप्रस्थान: चेतनाको अनन्तमा विलीनता (*Mahaprasthana / Merging with Eternity*): बाणको पीडालाई पनि कुनै गुनासो नगरी, ओठमा मन्द मुस्कानका साथ कृष्णले आफ्नो भौतिक देह त्याग गरे र अनन्त चेतनामा विलीन भए। जीवनलाई उत्सव जस्तै बाँचेर **मृत्युलाई पनि शान्त र उत्सवमय बनाएर स्वीकार्नु** (*graceful transcendence of mortality*) नै जीवन–गुरुको अन्तिम सन्देश हो।

निष्कर्ष: कृष्णको यो ५० वटा मोडको चेतना–यात्राले स्पष्ट पार्छ कि उनी कुनै काल्पनिक वा अलौकिक पात्र मात्र थिएनन्। उनी यथार्थ धरातलमा बाँचेका यस्ता **पूर्ण मानव र जगद्गुरु** (*Universal Master*) थिए, जसले जीवनका सबै रङ्गहरू—प्रेम, विछोड, युद्ध, राजनीति, परिवार, कूटनीति र मृत्युलाई समेत **मर्यादा**, **विवेक र उत्सव** का साथ सम्हालेर संसारलाई बाँच्ने सर्वोत्तम कला सिकाए।

खण्ड ३ — रामको मर्यादा, कृष्णको विवेक र ऋणानुबन्धको त्रिवेणी

दुई महाजीवनको क्रिटिकल ऐना र हाम्रो धरातल

दुई जब हामी रामका ५० वटा चेतना-मोडहरू र कृष्णका ५० वटा जीवन-सूत्रहरूलाई कुनै अन्धभक्ति वा जादुई चमत्कारको पर्दा हटाएर एउटा निष्पक्ष, आलोचनात्मक र विश्लेषणात्मक आँखाले नियाल्छौँ, तब एउटा असाधारण सत्य उजागर हुन्छ। यी दुवै महाकाव्य कुनै काल्पनिक स्वर्गका कथा होइनन्, बरु मानव जीवनको त्यो कठोर प्रयोगशालाका प्रतिवेदन हुन् जहाँ हाडछालाको मानिसले आफ्ना भावनात्मक, सामाजिक, राजनीतिक र आत्मिक द्वन्द्वहरूको सामना गर्नुपर्छ।

रामको जीवन मर्यादा, अनुशासन, त्याग र नियमको त्यो नदी हो, जसले किनार भत्किन दिँदैन; कृष्णको जीवन विवेक, गतिशीलता, परिस्थितिपरक प्रज्ञा र उत्सवको त्यो महासागर हो, जसले सबै छालहरूलाई आफ्नै गर्भमा समाहित गर्दछ। यी दुई महापुरुषको जीवन-वृत्तलाई सँगै राखेर हेर्दा प्राप्त हुने सबैभन्दा ठूलो चुरो सन्देश (*core foundational synthesis*) यो हो कि - मानव जीवन न त केवल नियमहरूको अन्धो पिँजडा हो, न त स्वेच्छाचारी अराजकता।

जीवन भनेको रामको जस्तो **अडिग नैतिक धरातल** (*unshakeable ethical anchor/ Maryada*) मा टेकेर, कृष्णको जस्तो **लचिलो र करुणामय विवेक** (*dynamic situational discernment / Viveka*) प्रयोग गर्दै, संसारका सबै दायित्वहरू पूरा गर्ने एक निरन्तर **चेतना-साधना** (*conscious living / Sadhana*) हो।

हाम्रो भौतिक संसार (*material existence/Pravritti*) र आध्यात्मिक अभीप्सा (*spiritual aspiration/Nivritti*) बीच कुनै कृत्रिम पर्खाल छैन। रामले अयोध्याको सिंहासन त्याग्दा वा वनमा पर्णकुटी (झुपडी) बनाउँदा संसारबाट भागेका थिएनन्। उनी त्यही भौतिक धरातलमा रहेर निष्ठाको मूल्य प्रमाणित गरिरहेका थिए। कृष्णले कुरुक्षेत्रको युद्धभूमिमा सुदर्शन चक्र वा अर्जुनको रथको लगाम समात्दा कुनै वैराग्यको मन्त्र जपेर जंगल पसेका थिएनन्। उनी सामाजिक न्याय र व्यवस्थाको पुनस्थापनाका लागि कर्मको केन्द्रमै खटिएका थिए। यसले स्पष्ट पार्छ कि सच्चा अध्यात्म संसार छोड्नु (*world-negating asceticism*) मा होइन, संसारका जटिलभन्दा जटिल भूमिकाहरूमा उपस्थित भएर भित्रबाट **अनासक्त रहनु** (*internal non-attachment / Nishkama Karma*) मा निहित छ।

ऋणानुबन्धको गहिरो दर्शन: सम्बन्ध, दायित्व र अस्तित्वको जैविक जालो

सनातन दर्शनको सबैभन्दा गहिरो र मनोवैज्ञानिक रूपमा शक्तिशाली अवधारणाहरूमध्ये एक हो **ऋणानुबन्ध** (*karmic indebtedness and relational interdependence/ Rinanubandha*)। यस दर्शन अनुसार यस धर्तीमा हाम्रो कुनै पनि भेट, सम्बन्ध, परिवार वा सहकार्य संयोग मात्र होइन। यो त

पूर्वसंस्कार र प्रकृतिको त्यो अदृश्य ऊर्जा-जालो (*energetic and systemic web*) हो जसले हामीलाई निश्चित व्यक्तिहरू र परिवेशसँग जोडिदिन्छ। हामी जन्मँदै तीनवटा आधारभूत ऋणहरू लिएर आउँछौँ: **देवऋण** (*ecological and cosmic debt* - हामीलाई हावा, पानी, प्रकाश र जीवन दिने प्रकृतिको ऋण), **ऋषिऋण** (*epistemological and cultural debt* - हामीलाई भाषा, ज्ञान, प्रविधि र विवेक दिने पूर्वज तथा गुरुहरूको ऋण), र **पितृऋण** (*ancestral and biological debt* - हामीलाई शरीर र जैविक निरन्तरता दिने आमाबुबाको ऋण)।

रामको जीवनमा कैकेयीको वरदान, दशरथको विलाप र चौध वर्षको वनवास केवल पारिवारिक कलह थिएन। त्यो त पिता र पुत्रबीचको ऋणानुबन्धको त्यो कठोर अग्निपरीक्षा थियो जहाँ रामले बदला वा आक्रोशको साटो कृतज्ञतापूर्वक आफ्नो दायित्व वहन गरे। कृष्णको जीवनमा यशोदाको कोखबाट नजन्मिएर पनि गोकुलको गोठ, गाई र गोठालाहरूप्रति देखाएको अगाध समर्पण देवऋण र समाजऋणको चुकाइ थियो। ऋणानुबन्धले हामीलाई सिकाउँछ कि सम्बन्धहरू कुनै सम्झौता वा व्यापार (*transactional contract*) होइनन्।

तर यहाँ गम्भीर विवेक आवश्यक छ: ऋणानुबन्धको अर्थ अन्याय, दुर्व्यवहार वा हिंसालाई चुपचाप सहेर बस्ने बहाना कदापि होइन। रामले बालि र सुग्रीवको सम्बन्धमा अन्यायको सीमा नाघिए पछि हस्तक्षेप गरे। कृष्णले कौरवहरूसँगको रगतको नाता हुँदाहुँदै पनि अधर्म र द्रौपदीमाथिको अपमान सहन अस्वीकार गरे। सच्चा ऋणानुबन्ध त्यो हो जहाँ **दायित्व** (*conscious responsibility*), **कृतज्ञता** (*deep-rooted gratitude*), र **स्वस्थ मानवीय सीमा** (*healthy relational boundaries*) एकसाथ बग्दछन्।

मानव जीवनको परम उद्देश्य: चार पुरुषार्थको एकीकृत सन्तुलन

प्रस्तुत ५०–५० वटा जीवन-मोडहरूले संकेत गर्ने मानव जीवनको वास्तविक उद्देश्य (*the ultimate purpose of human existence*) के हो त? सनातन दर्शनले यसलाई **चार पुरुषार्थ** (*four fundamental pursuits of life / Purusharthas*) को सामञ्जस्यपूर्ण सन्तुलनमा परिभाषित गरेको छ: **धर्म** (*righteousness and systemic harmony*), **अर्थ** (*material and economic sustenance*), **काम** (*healthy emotional, vital, and aesthetic fulfillment*), र **मोक्ष** (*spiritual liberation and inner freedom*)।

धेरैजसो मानिसहरू या त 'अर्थ र काम' (धन र शारीरिक सुख) को अन्धो दौडमा फसेर आफ्नो नैतिक धरातल भत्काउँछन्, या त 'धर्म र मोक्ष' को नाममा जीवनका सहज दायित्व र प्रकृतिप्रदत्त सुखहरूलाई घृणा गर्दै पाखण्डमा फस्छन्। राम र कृष्ण दुवैले यी चारै आयामलाई जीवनमा पूर्ण रूपमा सन्तुलित गरेर देखाए।

धर्मको जगमा अर्थ र काम: जबसम्म धनार्जन (*creation of wealth / Artha*) र जीवनका स्वाभाविक चाहना तथा शारीरिक–मानसिक सन्तुष्टि (*vital and aesthetic drives / Kama*) धर्म (सत्य, न्याय, अरूलाई हानि नपुऱ्याउने नियम) को परिधिभित्र रहन्छन्, तबसम्म ती पवित्र र ग्राह्य हुन्छन्। जसरी एउटा नदी किनार (धर्म) भित्र बग्दा वरपरका खेतहरूलाई हरियाली बनाउँछ, तर किनार भत्काएर अनियन्त्रित बग्दा बाढी बनेर विनाश निम्त्याउँछ; त्यसरी नै मर्यादाविनाको अर्थ र कामले समाज र व्यक्तिको मानसिक सन्तुलन नष्ट गर्दछ।

जीवनमै मोक्षको अनुभूति: मोक्ष भनेको मृत्युपछिको कुनै रहस्यमय आकाश होइन। मोक्ष त जीवित छँदै मनका संकीर्णता, लोभ, ईर्ष्या, छल र भयबाट **पूर्ण रूपमा मुक्त हुनु** (*jivanmukti/psychological freedom in the present moment*) हो।

कृष्ण र शिशुपालको प्रसंग:

चेदी राज्यका राजा दमघोष र रानी श्रुतश्रवा (जो श्रीकृष्णकी फुपू थिइन्) का छोरा शिशुपाल जन्मँदा तीन आँखा र चार हात भएका थिए। बालकलाई जसले काखमा लिँदा ती अतिरिक्त अङ्गहरू हराउँछन्, उसैको हातबाट उसको मृत्यु हुने भविष्यवाणी भएको थियो। जब बालक कृष्णले उनलाई काखमा लिए, शिशुपालका अतिरिक्त हात र आँखा तुरुन्तै लोप भए। आफ्ना छोराको मृत्यु कृष्णको हातबाट निश्चित भएको थाहा पाएपछि भयभीत भएकी फुपूले कृष्णसँग छोराको प्राणरक्षाको भीख मागिन्। कृष्णले फुपूलाई वचन दिँदै भने "हे फुपू! म शिशुपालका १०० वटा गल्ती वा अपराधहरूलाई सहर्ष क्षमा गरिदिनेछु, तर त्यो सीमा नाघेपछि भने उसले दण्ड पाउनेछ।"

पछि युधिष्ठिरको 'राजसूय यज्ञ' मा जब पितामह भीष्मको सल्लाहअनुसार श्रीकृष्णलाई सभाको सर्वोच्च आदरणीय व्यक्तिका रूपमा **अग्रपूजा** (***primary honor***) दिइयो, तब ईर्ष्याले जलेका शिशुपालले भरी सभामा कृष्ण, भीष्म, पाण्डव र द्रौपदीमाथि निकृष्ट शब्दहरू प्रयोग गर्दै लगातार गालीगलौज र अपमान गर्न थाले। कृष्णले आफ्नो वचन र मर्यादाको पालन गर्दै अत्यन्त **शान्त र धैर्यपूर्वक** (***measured restraint***) शिशुपालका गल्तीहरू गनिरहे। तर, जब शिशुपालले १०० गल्तीको सीमा पार गरेर १०१ औँ पटक अपमान र मर्यादा उल्लंघन गरे, तब कृष्णले आफ्नो सुदर्शन चक्र प्रहार गरी उसको वध गरे।

यस प्रसंगले जीवनमा के सिकाउँछ भने—धैर्य र क्षमाशीलता कमजोरी होइन, तर जब कसैले सद्भाव र अवसरको दुरुपयोग गर्दै **मर्यादाको लक्ष्मणरेखा** (***healthy moral boundary***) नाघ्छ, तब अधर्म र अहंकारलाई रोक्न **निर्णायक न्याय र दृढ कदम** चाल्नु नै धर्मको माग हो।

दैनिक जीवनलाई मानवीय गुणले ओतप्रोत बनाउने ५ वटा व्यावहारिक जीवन-स्तम्भ

रामको मर्यादा र कृष्णको विवेकलाई आफ्नो दैनिकी, कार्यक्षेत्र र सम्बन्धहरूमा उतारेर आफ्नो जीवनलाई **उदात्त मानवीय गुणहरू** (*transcendent human virtues*) ले सम्पन्न बनाउन हामीले तलका पाँचवटा स्तम्भहरूलाई व्यवहारमा ढाल्नुपर्छ:

१. 'प्रतिक्रिया' बाट 'सचेत प्रतिउत्तर' तर्फको रूपान्तरण (*Moving from Impulse to Mindful Response*): दैनिक जीवनमा जब कसैले हाम्रो अपमान गर्छ, कार्यस्थलमा हाम्रो श्रेय खोस्छ, वा परिवारमा अप्रिय परिस्थिति आउँछ, हाम्रो पशु-मस्तिष्कले तुरुन्तै प्रतिशोध वा रिसको **आवेग** (*reactive emotional trigger*) जन्माउँछ।

व्यावहारिक सूत्र: ठीक त्यही क्षण तीनवटा गहिरा श्वास लिनुहोस् र आफ्नो भित्री **अनाहत नाद** (*unstruck inner silence / mindful pause*) मा फर्कनुहोस्। रामले परशुरामको क्रोधलाई विनयले शान्त पारेजस्तै, र कृष्णले शिशुपालका ९९ वटा गल्ती सम्म धैर्य राखे जस्तै, आगोमा घिउ थप्ने प्रतिक्रिया होइन, तथ्य र सौम्य सीमामा आधारित उत्तर (*measured, objective response*) दिनु नै चेतनाको पहिलो विजय हो।

२. स्रोतको अभावमा गुनासो नगरी स्थानीय सम्भावनाको जागरण (*Grassroots Empowerment and Resilience*): हामी प्रायः साधन, स्रोत, बजेट वा अवसरको अभाव देखाएर आफ्ना असफलताहरूलाई ढाकछोप गर्छौं।

व्यावहारिक सूत्र: जब संकट आउँछ, रामले जस्तै बाहिरबाट ठूलो सेनाको प्रतीक्षा नगरी जंगलमै उपलब्ध वनवासी, सुग्रीव र लोखर्केसम्मका साना शक्तिलाई संगठित गर्नुहोस्। वा कृष्णले जस्तै गोकुलका बालबालिका र गोवर्धनको माटोलाई एकजुट गरेर विपत्तिको सामना गर्नुहोस्। सच्चा नेतृत्व र मानवीय गरिमा त्यो हो जसले आफूसँग जे छ, त्यसैलाई प्रेम, विश्वास र सम्मानले सिञ्चित गरेर **असाधारण सामूहिक शक्ति** (*collective synergy*) निर्माण गर्दछ।

३. सम्बन्धमा स्वामित्व होइन, स्वाधीनता र कृतज्ञता (*Non-Possessive Devotion and Respect for Agency*): आजका अधिकांश पारिवारिक र व्यक्तिगत सम्बन्धहरू शंका, नियन्त्रण (*control and entitlement*), र अधिकारको लडाइँले गर्दा विषाक्त (*toxic*) बन्दै गएका छन्।

व्यावहारिक सूत्र: रामले जस्तै आफ्नो जीवनसाथीलाई उपभोगको वस्तु नठानी समान मर्यादा र अधिकार दिनुहोस्। कृष्णले जस्तै रुक्मिणीको स्वतन्त्र इच्छाको कदर गर्नुहोस् र सुदामाको दुई मुठी चामललाई पनि हृदयको गहिराइबाट आदर गर्नुहोस्। प्रेम भनेको अर्कालाई आफ्नो मुठ्ठीमा कैद गर्नु

होइन; प्रेम त दुई स्वतन्त्र आत्माहरूले एकअर्काको विकासका लागि दिएको **सुरक्षित र सम्मानजनक आकाश** (*safe relational sanctuary*) हो।

४. विजयमा विनम्रता र पराईको माटोप्रति अनासक्ति (*Radical Humility and Ethical Stewardship*): जब हामी जीवनमा धन, पद, सफलता वा शक्ति हासिल गर्छौं, त्यतिबेला हाम्रो अहंकारले अरूलाई तुच्छ ठान्न थाल्छ।

व्यावहारिक सूत्र: रामले लंका र किष्किन्धा जितेर पनि त्यहाँको एक इन्च माटो कब्जा नगरी विभीषण र सुग्रीवलाई सुम्पिएजस्तै, र कृष्णले महाभारत जितेर पनि हस्तिनापुरको मुकुट युधिष्ठिरलाई दिएजस्तै आफ्नो सफलतालाई व्यक्तिगत घमण्डको साधन नबनाउनुहोस्। नेतृत्व भनेको अरूमाथि शासन गर्नु होइन। यो त समाज, संस्था र आउने पुस्ताका लागि गरिएको **निःस्वार्थ संरक्षण र व्यवस्थापकीय सेवा** (*ethical stewardship / Lokasamgraha*) मात्र हो।

५. अनित्यताको स्वीकार र शान्त विसर्जन (*Embracing Impermanence and Graceful Detachment*): हामी जीवनभर पद, प्रतिष्ठा, शरीरको रूपरंग र भौतिक सम्पत्तिलाई सधैं आफ्नै भइरहने भ्रममा बाँच्छौं, जसले गर्दा बुढ्यौली र क्षतिको समयमा चरम मानसिक पीडा हुन्छ।

व्यावहारिक सूत्र: जीवनको अन्तिम सत्य **अनित्यता** (*law of impermanence / Anitya*) हो। कृष्णले आफ्नै कुलको पतन र जरा शिकारीको बाणलाई शान्त भएर स्वीकारेजस्तै, र रामले कर्तव्य पूरा भएपछि सरयूको जलमा विलीन हुनेसम्म कुनै आसक्ति नदेखाएजस्तै जीवनका सबै भूमिकाहरूलाई पूर्ण इमान्दारिताका साथ निभाउनुहोस्, तर जब छोड्ने घडी आउँछ, तब विनाकुनै गुनासो वा पश्चाताप **सहज र कृतज्ञ भएर बिदा हुन सक्ने क्षमता** (*graceful transition and absolute surrender*) विकास गर्नुहोस्।

उपसंहार: अन्तिम टेक–होम ज्ञान (The Ultimate Synthesis)

यस समग्र विमर्शको अन्तिम निचोड यो हो कि हामीले राम र कृष्णलाई मन्दिरको भित्तामा सजाएर पूजा गर्ने मूर्ति मात्र बनाइरह्यौं भने हाम्रो चेतना कहिल्यै रूपान्तरित हुनेछैन। उनीहरू त हाम्रा दैनिक श्वास, हाम्रा व्यावसायिक निर्णय, हाम्रा पारिवारिक संवाद र हाम्रा आत्मिक छनोटहरूमा बाँच्नुपर्ने **जिउँदा प्रतिमान** (*living psychological and spiritual archetypes*) हुन्। जब जीवनमा नियम, मर्यादा, पारिवारिक निष्ठा, र नैतिक धरातलको आवश्यकता पर्छ, त्यहाँ **रामको मर्यादा** (*Ram's principled integrity*) बन्नुहोस्। जब जीवनमा जटिल संकट, कूटनीति, सामाजिक न्याय, प्रेमको स्वतन्त्रता, र स्थितप्रज्ञ सन्तुलनको माग हुन्छ, त्यहाँ **कृष्णको विवेक** (*Krishna's dynamic wisdom*) बन्नुहोस्। र आफ्ना पुर्खा, प्रकृति, समाज, जीवनसाथी र सन्तानसँगको सम्बन्धलाई सम्हाल्दा **ऋणानुबन्धको कृतज्ञता र दायित्व** (*conscious karmic stewardship*) ले आफ्नो कर्मलाई सिञ्चित गर्नुहोस्। यही

त्रिवेणी नै मानव जीवनको सार्थकता हो। यस्तो जीवन बाँच्ने मानिस संसारको कुनै पनि कुनामा रहे तापनि ऊ भित्रबाट सदा मुक्त, बाहिरबाट सदा क्रियाशील, र समष्टिका लागि **प्रकाशको जीवित मुहान** (*living beacon of divine humanity*) बन्दछ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

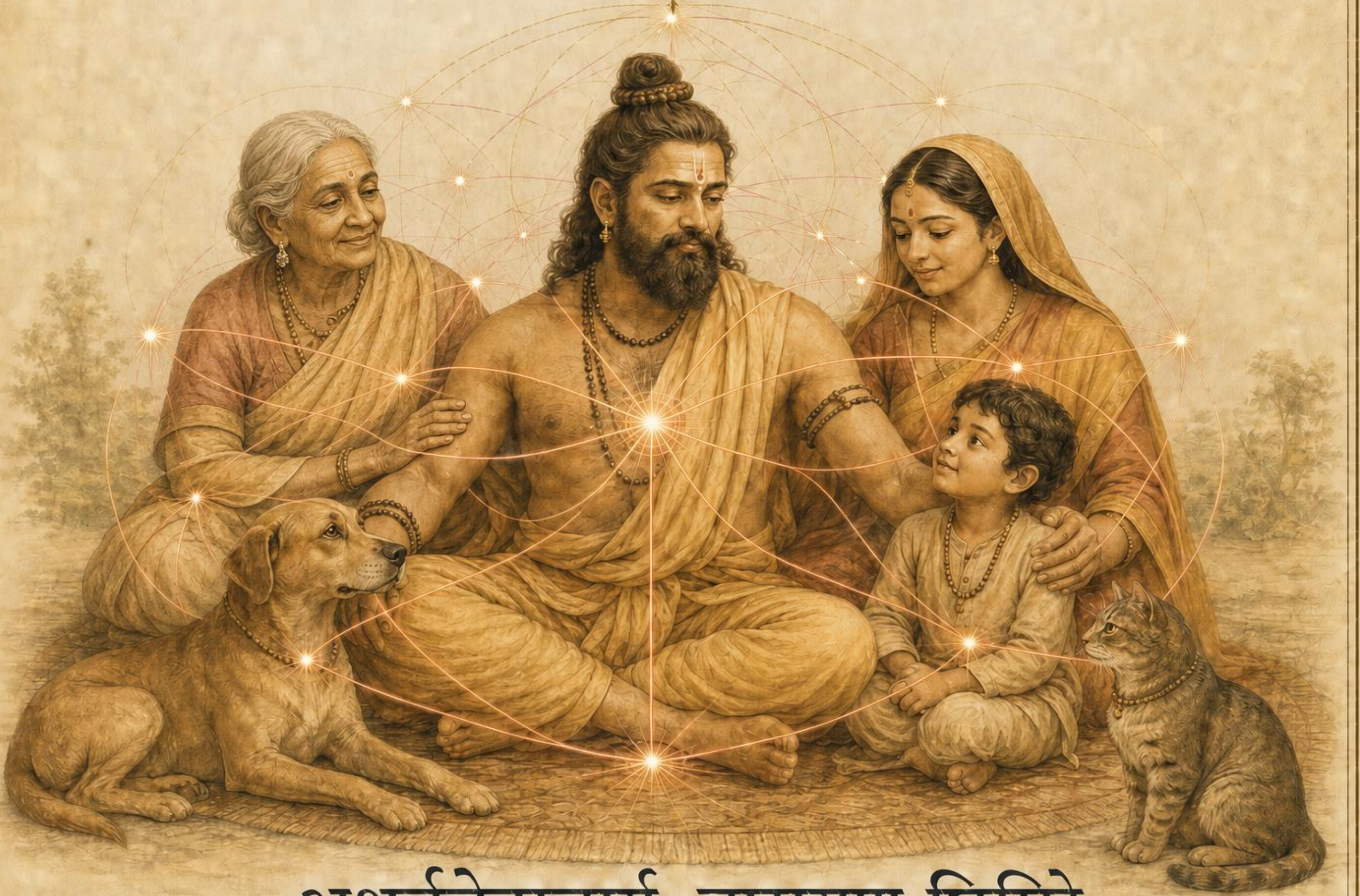
कर्ममा मर्यादा, निर्णयमा विवेक, सम्बन्धमा करुणा।

ऋणानुबन्ध [The Karmic Web]

ऋणानुबन्ध केवल विगतको हिसाब होइन–
यो कृतज्ञता, उत्तरदायित्व र चेतनापूर्ण सम्बन्धको सूक्ष्म जाल हो।

रामको मर्यादा र कृष्णको विवेकका आलोकमा,
यो ग्रन्थले मन, परिवार, समाज र प्रकृतिसँगको सम्बन्धलाई
करुणा, स्वस्थ सीमा र निष्काम कर्मको दृष्टिले हेर्न निम्तो दिन्छ।

अनाहत नाद [Inner Resonance] सुनुहोस्।
आफ्नो कर्मलाई सजग बनाउनुहोस्।
सम्बन्धलाई मुक्त्त र मानवीय बनाउनुहोस्।



अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ, क्यानडा
Canadian Vedic Heritage, Toronto, Canada